

## Faktor psikologis yang mempengaruhi *subjective well-being* pada remaja yang tinggal di pondok pesantren

**Ziyadi Ali Ikromi**

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan  
ikromiali@gmail.com

**Ahmad Muhammad Diponegoro**

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan  
tugasindi@gmail.com

**Fatwa Tentama**

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan  
fatwa.tentama@psy.uad.ac.id

### ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa badai dan stress yang penuh dengan konflik dan perubahan suasana hati. Konflik pada remaja muncul karena ketidakmampuan remaja untuk menghadapi dan menyelesaikan masalahnya sehingga akan menimbulkan dampak negatif. Hal ini juga berlaku pada remaja yang tinggal di pondok pesantren, karena berasal dari berbagai latar belakang yang berbeda, remaja membutuhkan proses adaptasi di lingkungan pesantren dan sistem belajarnya. Permasalahan lainnya, remaja yang tinggal di pondok pesantren merasa ketidakbebasan untuk menggali potensi diri dan rendah dalam menentukan pilihannya. Hal tersebut mempengaruhi kualitas hidup remaja di pondok pesantren dari sisi *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif). Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor psikologis yang mempengaruhi *subjective well-being*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kepustakaan (*literature review*). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor psikologis yang mempengaruhi *subjective well-being* yaitu optimisme, *self compassion*, dukungan sosial dan kebersyukur.

*Kata Kunci: Faktor Psikologis, Remaja, Pondok Pesantren, Subjective Well-Being*

### ABSTRACT

*Adolescence is a period of storm and stress full of conflict and mood swings. Conflict in adolescents arises because of the inability of adolescents to face and resolve their problems so that it will have a negative impact. This also applies to adolescents who live in boarding schools, because they come from a variety of different backgrounds, adolescents need a process of adaptation to the pesantren environment and learning system. Another problem is that teenagers who live in Islamic boarding schools feel they are not free to explore their potential and are low in making their choices. This affects the quality of life of adolescents in Islamic boarding schools in terms of subjective well-being (subjective well-being). The purpose of this study is to determine psychological factors that influence subjective well-being. The method used in this research is literature study. The results of this study indicate that psychological factors that influence subjective well-being include optimism, self compassion, social support and gratitude.*

*Keywords: Adolescents, Boarding Schools, Psychological Factors, Subjective Well-Being*

## PENDAHULUAN

Remaja memiliki kebutuhan untuk mengatasi perubahan fisik yang cepat, perubahan psikologis yang dramatis, dan transisi dalam konteks sosial dan budaya (Gelhaar, Seiffge-Krenke, Borge, Cicognani, Cunha & Loncaric, 2007). Masa remaja berlangsung dari usia 12 hingga 21 tahun, yang dibagi dalam tiga periode, yaitu remaja awal, tengah, dan remaja akhir (Mönks, Knoers, & Haditono, 2006). Hall (Santrock, 2007), menyebut masa remaja sebagai masa badai dan stress (*storm and stress view*) yang merupakan masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati dan merupakan periode yang penuh dengan tekanan dan ketidakbahagiaan.

Lingkungan sekolah menjadi salah satu komponen penting dalam perkembangan kognitif dan perkembangan diri pada remaja. Remaja menghabiskan sebagian besar waktunya disekolah. Hal ini dapat mempengaruhi terhadap kenyamanan dan kebahagiaan remaja. Perasaan nyaman disekolah dihubungkan terhadap semua domain seperti kondisi sekolah, hubungan sosial, dan aktualisasi diri pada remaja khususnya di pondok pesantren.

Siswa pondok pesantren diharuskan tinggal di asrama dan diberikan kegiatan keorganisasian ataupun materi keagamaan, hafalan Al-Qur'an, kegiatan organtri (organisasi santri), kegiatan belajar malam selepas maghrib di asrama dan muraja'ah hafalan setelah isya merupakan kegiatan asrama wajib di pondok pesantren. Aktivitas yang padat dan menyita banyak waktu seringkali membuat remaja yang tinggal di pondok pesantren merasa tertekan dengan banyaknya pelajaran dan juga tuntutan dari orangtua yang terlalu tinggi terhadap anak.

Remaja yang diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, pada kenyataannya sering terjadi ketidaksesuaian seperti yang diungkapkan oleh Hasanah (2012) remaja merasa tidak betah, menyendiri, sakit, tidak mengikuti kegiatan, mereka merasa hidupnya dibatasi dengan kehidupan (aturan-aturan) di pondok pesantren, mereka merasa tidak bisa bebas melakukan hal-hal yang mereka sukai. Sehingga tak jarang, beberapa santri merasa tidak betah dan tidak tahan mengikuti kehidupan di pondok pesantren bahkan memilih untuk kabur dari pondok pesantren (Revelia, 2016).

Berdasarkan temuan dilapangan, remaja yang tinggal di pondok pesantren berasal dari berbagai latarbelakang yang berbeda. Sehingga remaja yang memilih masuk pesantren membutuhkan proses adaptasi dengan lingkungan pesantren dan sistem belajarnya. Tahun pertama merupakan masa adaptasi dan tidak mudah bagi remaja yang berada di pondok pesantren untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan sistem di pondok pesantren. Permasalahan lainnya, remaja yang tinggal di pondok pesantren akan merasa kurang bebas untuk menggali potensi diri dan rendah dalam menentukan pilihannya. Bahkan tak jarang adanya selisih paham antar teman dalam kehidupan remaja di pondok pesantren. Bahkan ada beberapa remaja yang berada di pondok pesantren merasa dirinya

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan  
08 Agustus, 2019, Hal. 412-420

tersisihkan oleh orangtua dan merasa kurang diperhatikan oleh orangtuanya. Permasalahan-permasalahan yang seperti ini sering kita temui dikalangan remaja yang berada di pondok pesantren.

Santri tidak mampu menyesuaikan diri, tidak terbuka dengan temannya, melanggar peraturan seperti keluar pondok pesantren karena santri merasa tertekan dengan tuntutan yang diberikan oleh pondok. Banyaknya tuntutan yang harus dijalani oleh para santri, sehingga membuat santri merasa tertekan (Ghofiniyah & Setiowati, 2018). Oleh karena itu, penting bagi remaja secara umum untuk mencapai tingkat *subjective well-being* yang tinggi (Balk, Zaengle, dan Corr, 2011; Coleman dan Hagell, 2007) untuk meningkatkan pembelajaran, penyesuaian pada masyarakat, dan kualitas hidup (Fredrickson, 2009). Remaja yang mempunyai *subjective well-being* akan dapat menjalani hidup secara sehat dan mengatasi berbagai perubahan yang dialaminya. *Subjective well-being* pada remaja akan sangat tergantung pada kebutuhan yang dipenuhi remaja dalam mencapai kepuasan dan tujuannya untuk hidup (Eryilmaz, 2012). Lyubomirsky (2013) menemukan bahwa orang-orang yang berbahagia akan lebih berhasil disepanjang rentang kehidupannya dibandingkan dengan orang yang kurang bahagia.

*Subjective well-being* merupakan penilaian seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan merepresentasikan dalam kesejahteraan psikologis (Compton, 2005). *Subjective well-being* juga dapat diartikan sebagai penilaian individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif mengenai mood dan emosi seperti perasaan emosional positif dan negatif (Eddington dan Shuman, 2005). *Subjective well-being* merupakan gambaran luas yang mengacu pada semua bentuk evaluasi kehidupan seseorang atau pengalaman emosionalnya, yang merupakan hasil penggabungan dari tingginya kepuasan hidup, tingginya afek positif, dan rendahnya afek negatif (Diener, Oishi, & Lucas, 2015). Komponen kepuasan hidup merupakan komponen kognitif dan komponen afektif terdiri dari afek positif, seperti kegembiraan, kebersyukuran, kebermaknaan, dan afek negatif seperti kemarahan, kesedihan, dan kekhawatiran. (Diener, Oishi, & Lucas, 2015).

Banyak manfaat yang didapatkan dengan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi, antara lain manfaat untuk kesehatan dan usia yang panjang, produktifitas, masyarakat, dan hubungan sosial (Diener & Tay, 2015). Individu yang bahagia cenderung lebih sehat dan lebih panjang umur dibandingkan dengan individu yang kurang bahagia (Diener & Chan, 2011). *Subjective well-being* tidak hanya bermanfaat untuk individu atau perorangan, tapi juga bermanfaat untuk kelompok atau masyarakat. Hasil penelitian Lawless dan Lucas (2011) menunjukkan bahwa wilayah atau daerah yang masyarakatnya memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi cenderung memiliki angka kematian yang rendah, baik kematian karena penyakit jantung, penyakit liver, diabetes maupun kanker.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan dan berbagai manfaat positif memiliki *subjective well-being* yang tinggi, tujuan paper ini dibuat yaitu untuk menjelaskan faktor psikologis apa saja yang mempengaruhi *subjective well-being* pada remaja yang tinggal di pondok pesantren melalui beberapa tahap yaitu mencari dan menyeleksi berbagai hasil penelitian yang terkait, kemudian menganalisis dan mensintesis temuan-temuan dalam penelitian, dan menyusunnya menjadi paper.

## METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode penelitian studi kepustakaan dengan cara menghimpun data-data atau sumber-sumber yang berhubungan dengan topik artikel ini. Studi kepustakaan dilakukan dengan mencari data teori *subjective well-being* dari buku dan penelitian – penelitian sebelumnya dari dunia maya.

Pada tahap awal pencarian, artikel jurnal dibatasi dari tahun 2011 sampai 2019 menggunakan kata kunci "*subjective well-being pada remaja*" pada *google scholar*, *science direct* dan lain sebagainya yang kemudian dipilih artikel-artikel yang relevan dengan topik yang sedang dibahas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil artikel yang dikumpulkan dan analisa penulis didapatkan bahwa faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi *subjective well-being* pada remaja yang tinggal di pondok pesantren diantaranya:

### *Optimisme*

Goleman (2002) menyatakan bahwa optimisme merupakan harapan kuat terhadap segala sesuatu yang terdapat dalam kehidupan akan mampu teratasi dengan baik, walaupun ditimpa masalah dan frustrasi. Optimisme adalah konstruk kognitif mengenai harapan tentang hasil di masa depan (Carver & Scheier, 2014). Ben-zur (2003) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah optimisme. Menurut Seligman & Snyder (Chusniyah & Pitaloka, 2012) optimisme dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang, yaitu perasaan yang nyaman tentang diri sendiri, penerimaan diri, pertumbuhan dan otonomi pribadi, perasaan positif, dan kepuasan tentang diri dan situasi yang lebih baik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa optimisme memiliki hubungan yang positif dengan *subjective well-being*. Penelitian yang dilakukan Hutz, Midgett, Pacico, Bastianello, & Zanon, (2014) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara optimisme dengan *subjective well-being*. Hasil penelitian yang dilakukan Nuzulia dan Nursanti (2012) juga menunjukkan ada hubungan positif antara optimisme dengan *subjective well-being* pada karyawan outsourcing PT Bank Rakyat Indonesia Cabang Cilacap. Penelitian Safarina (2016) juga menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *subjective well-being* pada mahasiswa magister psikologi

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan  
08 Agustus, 2019, Hal. 412-420

Universitas Medan Area. Hasil penelitian Wicaksana dan Saleh (2017) menunjukkan bahwa salah satu aspek optimisme, yaitu personalisasi, memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *subjective wellbeing*. Hal ini berarti semakin tinggi personalisasi seseorang maka semakin tinggi tingkat *subjective wellbeing* orang tersebut. Studi lain juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki optimisme terhadap masa depannya cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi (Proctor, Maltby, & Linley, 2011).

#### *Self Compassion*

Germer (2009) menjelaskan bahwa *self compassion* sebagai salah satu bentuk dari penerimaan. Penerimaan ini bermakna mengacu pada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang, menerima secara emosional dan kognitif. *Self compassion* juga meliputi pemahaman tanpa kritik atas penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri karena pengalaman tersebut dilihat sebagai bagian dari pengalaman manusia pada umumnya (Neff, 2003). Neff (2003) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well being* adalah *self compassion*. Lalu kemudian Argyle, Myers, dan Diener (Compton, 2005) menjelaskan juga bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well being* adalah *self compassion*.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* berhubungan positif dengan *subjective well-being*. Hubungan positif antara *self compassion* dan *subjective well-being* ditemukan, yang konsisten dengan perspektif teoritis bahwa *self compassion* dikaitkan dengan *subjective well-being* karena membantu individu merasa diperhatikan, terhubung, dan tenang secara emosional (Wei, Liao, Ku & Shafer, 2011). Sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya mengenai hubungan positif antara *self compassion* dan kepuasan hidup (Neff, 2003a), afek positif (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007) yang keduanya merupakan komponen utama *subjective well-being*. Hubungan yang sangat kuat telah ditemukan antara *self compassion* dan *subjective well-being* (MacBeth & Gumley, 2012; Zessin, Dickhäuser & Garbade, 2015) yang mengacu pada evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kualitas hidup mereka (Diener, Oishi, & Lucas, 2009). Didukung dengan penelitian Ratnasari dan Sumiati (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif *self compassion* terhadap *subjective well being* pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita.

#### *Dukungan Sosial*

Barrera, Sandler, Ramsay (1981) menjelaskan tentang konsep dukungan sosial, yaitu semua bentuk pertolongan dan bantuan yang diberikan kepada seseorang oleh orang-orang di sekitarnya, seperti anggota keluarga, teman, tetangga, dan orang lain dalam ruang lingkup interaksi sosial dengan orang banyak. Konsep dukungan sosial meliputi beberapa kategori; kelekatan keluarga (*family embeddedness*), dukungan yang dirasakan (*perceived support*), dukungan nyata yang diberikan

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan  
08 Agustus, 2019, Hal. 412-420

(*enacted support*), dan dukungan yang diberikan (*provided support*) (Barrera, 1986; Brown, Nesse, Vinokur, & Smith, 2003).

Hasil penelitian lain juga menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dengan *subjective well-being*, yaitu semakin tinggi atau banyak dukungan sosial yang diberikan kepada seseorang maka semakin tinggi tingkat *subjective well-being* orang tersebut (Li, Yu, & Zhou, 2014; Wicaksana & Shaleh, 2017).

#### *Kebersyukuran*

Syukur adalah perasaan memuji Tuhan sang pemberi nikmat atas kebaikan yang telah diberikan, mengakui kebaikan secara lahir dan batin dan diaplikasikan dalam bentuk kebaikan pada hal-hal yang ada di sekelilingnya (Syam, 2009). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran mempengaruhi dan berhubungan positif dengan *subjective well-being*. Penelitian yang dilakukan (Safaria, 2018) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku syukur dengan *subjective well-being* remaja. Individu yang bersyukur memiliki penerimaan diri yang tinggi pada setiap aspek kehidupannya. Rasa penerimaan diri ini berkorelasi secara langsung dengan kepuasan hidupnya (Wood, Joseph, & Maltby, 2009)

## KESIMPULAN

*Subjective well-being* adalah evaluasi subjektif seseorang terhadap keseluruhan hidupnya yang meliputi komponen kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Setiap orang, termasuk remaja yang tinggal di pondok pesantren memiliki *subjective well-being* yang sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berdasarkan kajian yang dilakukan terdapat faktor-faktor psikologis yang dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being* yaitu optimisme, *self compassion*, dukungan sosial, dan kebersyukuran. Temuan yang dihasilkan dalam kajian ini dapat dijadikan acuan untuk studi selanjutnya yang menjelaskan seberapa besar pengaruh masing-masing faktor psikologis di atas terhadap tingkat *subjective well-being*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Balk, D. E., Zaengle, D., & Corr, C. A. (2011). Strengthening grief support for adolescents coping with a peer's death. *School Psychology International*, 32(2), 144–162. DOI: 10.1177/0143034311400826
- Barrera, M., Sandler, I.N., & Ramsay, T.B. (1981). Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. *American Journal of Community Psychology*, 9(4), 435–447. DOI: 10.1007/BF00918174.
- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413–445. DOI: 10.1007/BF00922627.

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan  
08 Agustus, 2019, Hal. 412-420

- Brown, S.L., Nesse, R.M., Vinokur, A.D., & Smith, D.M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: results from a prospective study of mortality. *Psychological Science, 14*(4), 320–327. DOI: 10.1111/14679280.14461.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence, 32*(2), 67-79. DOI: 10.1023/A:1021864432505.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in cognitive sciences, 18*(6), 293-299. DOI: 10.1016/j.tics.2014.02.003.
- Coleman, J. C., Coleman, J., & Hagell, A. (2007). *Adolescence, risk and resilience: Against the odds*. John Wiley & Sons.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to positive psychology*. Belmont, CA, US: Thomson Wadsworth.
- Chusniyah, T. & Pitaloka, A. (2012). Analisis wacana pada median internet terhadap optimisme dan harapan tentang masa depan Indonesia. *Jurnal Sains Psikologi 2*(2)
- Diener, E. & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology, Health and Well-Being, 3*(1), 1-43. DOI: 10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist, 70*, 234-242. DOI: 10.1037/a0038899.
- Diener, E. & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the gallup world poll. *International Journal of Psychology, 50*(2), 135-149. DOI: 10.1002/ijop.12136.
- Eddington, N. & Shuman, R. (2005). *Continuing psychology education: Subjective well-being happiness*. Diambil pada tanggal 2 Agustus 2012, dari [https:// www.texcpe.com](https://www.texcpe.com)
- Eryilmaz, A. (2012). A model for subjective well-being in adolescence: Need satisfaction and reasons for living. *Social Indicators Research, 107*(3), 561-574. DOI: 10.1007/s11205-011-9863-0.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 365–376.
- Gelhaar, T., Seiffge-Krenke, I., Borge, A., Cicognani, E., Cunha, M., Loncaric, D., & Metzke, C. W. (2007). Adolescent coping with everyday stressors: A seven-nation study of youth from central, eastern, southern, and northern Europe. *European Journal of Developmental Psychology, 4*(2), 129-156. DOI: 10.1080/17405620600831564
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press
- Ghofiniyah, E., & Setiowati, E. A. (2018). Hubungan antara kematangan emosi dan ketrampilan sosial dengan penyesuaian diri pada santri pondok pesantren da'ar al furqon kudu. *Jurnal Proyeksi, 12*(1), 1-16.
- Goleman. (2002). *Emotional Intelligence. mengapa kecerdasan emosi lebih penting dari pada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hasanah, A. R. (2012). Hubungan antara kemandirian dengan penyesuaian diri pada siswa (santri) pondok pesantren. *Journal Psikologi, 1*(1), 1-6.

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan  
08 Agustus, 2019, Hal. 412-420

- Hutz, C. S., Midgett, A., Pacico, J. C., Bastianello, M. B., & Zanon, C. (2014). The relationship of hope, optimism, self-esteem, subjective well-being, and personality in Brazilians and Americans. *Journal of Psychology, 5*(5), 516-517.
- Lawless, N. M., & Lucas, R. E. (2011). Predictors of regional well-being: A county level analysis. *Social Indicators Research, 101*(3), 341-357. DOI: 10.1007/s11205-010-9667-7
- Li, B., Yu, F., & Zhou, Z. (2014). Positive psychological capital: a new approach to social support and subjective well-being. *Social Behavior and Personality An International Journal, 42*(1), 135-144. DOI: 10.2224/sbp.2014.42.1.135
- Lyubomirsky, S. (2013). *The how of happiness: A practical guide to getting the life you want*. Piatkus.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*(6), 545-552. DOI: 10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi perkembangan pengantar berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Journal Self and Identity, 2*(2).
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality, 41*(1), 139-154.
- Nursanti, H. D., & Nuzulia, S. (2012). Hubungan optimisme dengan subjective well-being pada karyawan outsourcing PT Bank Rakyat Indonesia cabang Cilacap. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah, 4*(2), 69-73.
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies, 12*(1), 153-169. DOI: 10.1007/s10902-009-9181-2
- Ratnasari, R. D., & Sumiati, N. T. (2017). Pengaruh self-compassion, religiusitas, support group dan pendapatan terhadap subjective well-being orang tua anak tunagrahita.
- Revelia, M. (2019). Pengaruh big five personality dan adversity quotient terhadap psychological well-being santri pondok pesantren darul muttaqien. *Tazkiya Journal Of Psychology, 4*(2).
- Safaria, T. (2018). Perilaku keimanan, kesabaran dan syukur dalam memprediksi subjective well-being remaja. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia, 15*(2).
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja. Ed: 11 jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Syam, Y. H. (2009). *Sabar dan syukur bikin hidup lebih bahagia*. Mutiara Media.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of personality, 79*(1), 191-221. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x
- Wicaksana, H. Y., & Shaleh, A. R. (2017). Pengaruh optimisme dan social support terhadap subjective well-being pada anggota bintara pelaksana Polri. *Tazkiya; 22*, (2)
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 443-447. DOI: 10.1016/j.paid.2008.11.012



Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan  
08 Agustus, 2019, Hal. 412-420

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. DOI: 10.1111/aphw.12051