

**PENGARUH *SOCIAL SUPPORT* DAN *OPTIMISM* TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA *EMERGING ADULthood***

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi pada Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia



Disusun Oleh:

Herlina Oktaviani

2102519

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

**PENGARUH *SOCIAL SUPPORT* DAN *OPTIMISM* TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA *EMERGING ADULthood***

Oleh :

Herlina Oktaviani

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam
memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu
Pendidikan

© Herlina Oktaviani

Universitas Pendidikan Indonesia

Bulan Juli 2025

© Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh dipebanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang,
difotokopi atau cara lain tanpa seizin penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Herlina Oktaviani

2102519

**PENGARUH *SOCIAL SUPPORT* DAN *OPTIMISM* TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA *EMERGING ADULTHOOD***

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Gemala Nurendah, M.A

NIP. 198302022010122002

Pembimbing II



Farhan Zakariyya, M.Psi., Psikolog

NIP. 199201092019031016

Mengetahui,

Plt. Ketua Program Studi Psikologi



Dr. Sardin, M.Si.

NIP. 197108171998021002

LEMBAR PENGUJIAN SKRIPSI
SKRIPSI INI TELAH DIUJIKAN PADA:

Hari/Tanggal : Selasa, 29 Juli 2025
Waktu : 10.00 – 11.00 WIB
Tempat : Ruang Sidang 2 Program Studi Psikologi UPI

Penguji terdiri atas:

Penguji I



Dr. Tina Havati Dahlan, S.Psi., M.Pd., Psikolog

NIP. 197204192009122002

Penguji II



Anastasia Wulandari, M.Psi., Psikolog

NIP. 197802082006042002

Penguji III



Gemala Nurendah, M.A

NIP. 198302022010122002

Tanggung jawab yuridis ada pada:

Peneliti,



Herlina Oktaviani

NIM 2102519

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Herlina Oktaviani

NIM : 2102519

Program Studi : Psikologi

Judul Karya : Pengaruh *Social Support* dan *Optimism* terhadap *Subjective Well-Being* pada *Emerging Adulthood*

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, Juli 2025

Peneliti



Herlina Oktaviani

NIM. 2102519

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya. Berkat bimbingan dan pertolongan-Nya, peneliti dapat melalui proses akademik dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Social Support* dan *Optimism* terhadap *Subjective Well-Being* pada *Emerging Adulthood*” dengan baik. Shalawat dan salam juga peneliti sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, sebagai suri teladan seluruh umat Islam.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam bidang ilmu psikologi, khususnya terkait topik *social support*, *optimism*, dan *subjective well-being* pada *emerging adulthood*.

Peneliti menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penyusunan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang.

Akhir kata, peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat tidak hanya bagi peneliti sendiri, tetapi juga bagi pembaca serta pihak lain yang berkepentingan, dan dapat berkontribusi dalam memperkaya khazanah keilmuan di bidang psikologi.

Bandung, Juli 2025



Herlina Oktaviani

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji Syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas Rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berperan serta dalam proses penyusunan ini, yaitu:

1. Orang tua dan kedua kakak peneliti yang selalu memberikan doa, dukungan moral, semangat, dan kasih sayang yang menjadi sumber kekuatan utama selama menjalani proses akademik.
2. Ibu Gemala Nurendah, M.A selaku dosen pembimbing I atas segala arahan, bimbingan, kesabaran, serta ilmu yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Farhan Zakariyya, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II atas bimbingan yang penuh perhatian, masukan yang membangun, serta waktu yang telah diluangkan untuk mendampingi peneliti.
4. Ibu Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) dan juga pembimbing akademik yang telah banyak membantu peneliti sejak awal masa perkuliahan hingga akhir studi.
5. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) yang telah membagikan ilmu, inspirasi, dan pengalaman bermakna selama masa perkuliahan.
6. Tenaga kependidikan Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) atas bantuan administratif serta dukungan teknis yang sangat membantu kelancaran studi peneliti.
7. Sahabat masa SMP, Btari Salma Maurizka, Nerissa Arviana Mawardi, dan Azra Aurora Wijaya yang selalu hadir memberikan semangat dan menjadi saksi tercapainya salah satu impian peneliti.
8. Sahabat masa SMK, Vanessa Cherylian dan Nur Apriyanti yang tetap menjaga hubungan baik dan memberi dukungan di tengah kesibukan masing-masing.

9. Teman terdekat selama perkuliahan, Nurlita Amaliah, Nisrina Huwaida Zahira, dan Andi Raehanun Fadhilla atas segala kebersamaan, bantuan, dan dukungan dari awal masa perkuliahan hingga saat ini.
10. Seluruh teman Angkatan 2021 Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik ini, baik dalam kerja sama, canda tawa, maupun perjuangan bersama.
11. Tim HR PT Borwita Indah (ORBIZ), khususnya kepada Bapak Naufal Hakim selaku atasan langsung peneliti dan Ibu Chrysta Nahuwaiy selaku HRBP Manager, atas dukungan dan pengertian selama peneliti menjalani program magang bersamaan dengan penyusunan skripsi.
12. Seluruh responden penelitian yang telah meluangkan waktu dan memberikan data yang sangat membantu untuk kelangsungan penelitian ini.
13. Seluruh pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan bantuan, dukungan, maupun doa dalam bentuk apa pun.
14. Diri sendiri yang dulu bermimpi dan saya yang sekarang mewujudkannya. Terima kasih atas segala upaya dan komitmen dalam mewujudkan mimpi meraih gelar Sarjana Psikologi.

Semoga segala bantuan, doa, dan kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti dalam bentuk apa pun mendapatkan balasan terbaik dan berlipat dari Tuhan Yang Maha Esa. Peneliti juga berharap karya sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak dan menjadi bagian kecil dari kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi.

ABSTRAK

Herlina Oktaviani (2102519). Pengaruh *Social Support* dan *Optimism* terhadap *Subjective Well-Being* pada *Emerging Adulthood*. Skripsi Program Studi Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung (2025).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *social support* dan *optimism* terhadap *subjective well-being* pada individu usia *emerging adulthood*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel penelitian terdiri atas 777 responden dengan karakteristik usia *emerging adulthood* dengan rentang usia 18-29 tahun. Teknik *sampling* menggunakan *non probability sampling*, yaitu *incidental sampling*. Pengambilan data menggunakan beberapa instrumen yang telah diadaptasi di Indonesia, yaitu *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*, *Life Orientation Test Revised (LOT-R)*, dan *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* serta *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dan regresi linear berganda, dengan hasil menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa *social support* dan *optimism* berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* pada individu usia *emerging adulthood* dan memiliki nilai kontribusi sebesar 21.8%. Artinya, sebesar 21.8% variasi *subjective well-being* pada individu usia *emerging adulthood* dapat dijelaskan oleh adanya *social support* dan *optimism* yang dimiliki individu. Dengan demikian, semakin tinggi *social support* yang diterima serta tingkat *optimism* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang mereka rasakan.

Kata kunci: *social support, optimism, subjective well-being, emerging adulthood.*

ABSTRACT

Herlina Oktaviani (2102519). *The Influence of Social Support and Optimism on Subjective Well-Being in Emerging Adulthood.* Thesis. Psychology Study Program, Faculty of Educational Sciences, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung (2025).

The purpose of this study is to examine the influence of social support and optimism on subjective well-being among individuals in emerging adulthood. This research employed a quantitative method. The sample consisted of 777 respondents aged between 18 and 29 years, falling within the emerging adulthood age range. The sampling technique used was non-probability sampling, specifically incidental sampling. Data were collected using several instruments that have been adapted for use in Indonesia, namely the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), the Life Orientation Test-Revised (LOT-R), the Satisfaction With Life Scale (SWLS), and the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE). The data were analyzed using simple linear regression and multiple linear regression. The results showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Based on the data analysis, it was found that both social support and optimism have a positive influence on subjective well-being in emerging adults, contributing 21.8% to the variance. This indicates that 21.8% of the variation in subjective well-being among individuals in emerging adulthood can be explained by the presence of social support and optimism. Thus, the higher the social support received and the greater the optimism an individual possesses, the higher their level of subjective well-being.

Keywords: social support, optimism, subjective well-being, emerging adulthood.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGUJIAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	.v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Subjective Well-Being</i>	8
2.1.1 Pengertian <i>Subjective Well-Being</i>	8
2.1.2 Dimensi <i>Subjective Well-Being</i>	8
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>	9
2.2 <i>Social Support</i>	10
2.2.1 Pengertian <i>Social Support</i>	10
2.2.2 Dimensi <i>Social Support</i>	10

2.2.3	Bentuk-Bentuk <i>Social Support</i>	11
2.3	Optimism	11
2.3.1	Pengertian <i>Optimism</i>	11
2.3.2	Dimensi <i>Optimism</i>	12
2.3.3	Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Optimism</i>	12
2.4	Kerangka Berpikir	13
2.5	Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN.....		18
3.1	Desain Penelitian	18
3.2	Populasi dan Sampel	18
3.3	Variabel, Definisi Konseptual, dan Definisi Operasional.....	20
3.3.1	Variabel Penelitian	20
3.3.2	Definisi Konseptual	20
3.3.3	Definisi Operasional	21
3.4	Instrumen Penelitian	21
3.4.1	Instrumen <i>Social Support</i>	21
3.4.2	Instrumen <i>Optimism</i>	24
3.4.3	Instrumen <i>Subjective Well-Being</i>	26
3.5	Uji Coba Alat Ukur.....	29
3.5.1	<i>Expert Judgement</i>	30
3.5.2	Uji Validitas	30
3.5.3	Uji Reliabilitas	30
3.6	Teknik Pengumpulan	31
3.7	Analisis Data	31
3.7.1	Uji Asumsi Klasik.....	31
3.7.2	Analisis Regresi Linear Berganda	34

3.8	Prosedur Penelitian	34
3.8.1	Tahap Persiapan Penelitian	34
3.8.2	Tahap Pelaksanaan Penelitian	34
3.8.3	Tahap Akhir Penelitian.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		36
4.1	Hasil Analisis Data	36
4.1.1	Analisis Deskriptif Partisipan	36
4.1.2	Analisis Deskriptif Data Penelitian	39
4.2	Hasil Uji Hipotesis	45
4.2.1	Analisis Regresi Sederhana	46
4.2.2	Analisis Regresi Berganda.....	49
4.3	Pembahasan	52
4.4	Keterbatasan Penelitian	59
BAB V SIMPULAN		60
5.1	Simpulan.....	60
5.2	Saran	60
5.2.1	Bagi Individu Usia <i>Emerging Adulthood</i>	60
5.2.2	Bagi Keluarga dan Lingkungan Sosial	60
5.2.3	Bagi Penelitian Selanjutnya	61
DAFTAR PUSTAKA		62
LAMPIRAN.....		69
BIODATA PENELITI		148

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penyebaran Social Support	22
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Social Support	22
Tabel 3.3 Penyebaran Optimism	24
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Optimism	25
Tabel 3.5 Penyebaran Instrumen Satisfaction with Life Scale (SWLS)	27
Tabel 3.6 Penyebaran Instrumen Scale of Positive and Negative Experience (SPANE).....	27
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Instrumen Satisfaction with Life Scale (SWLS)	27
Tabel 3.8 Kisi-Kisi Instrumen Scale of Positive and Negative Experience (SPANE).....	28
Tabel 3.9 Hasil Uji Normalitas.....	32
Tabel 3.10 Hasil Uji Multikolinearitas.....	33
Tabel 4.1 Data Demografis Partisipan	36
Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Subjective Well-Being pada Individu Usia Emerging Adulthood.....	39
Tabel 4.3 Skor Kategori Subjective Well-Being pada Individu Usia Emerging Adulthood.....	40
Tabel 4.4 Rata-rata Dimensi Subjective Well-Being pada Individu Usia Emerging Adulthood.....	40
Tabel 4.5 Statistik Deskriptif Social Support pada Individu Usia Emerging Adulthood.....	41
Tabel 4.6 Skor Kategori Social Support pada Individu Usia Emerging Adulthood	41
Tabel 4.7 Rata-rata Dimensi Social Support pada Individu Usia Emerging Adulthood.....	42
Tabel 4.8 Statistik Deskriptif Optimism pada Individu Usia Emerging Adulthood	42

Tabel 4.9 Skor Kategori Optimism pada Individu Usia Emerging Adulthood	43
Tabel 4.10 Rata-rata Item Optimism pada Individu Usia Emerging Adulthood...	43
Tabel 4.11 Uji Beda Demografis Subjective Well Being pada Individu Usia Emerging Adulthood	44
Tabel 4.12 Hasil Analisis Regresi Sederhana Social Support (X1) terhadap Subjective Well-Being (Y)	46
Tabel 4.13 Nilai R Square Social Support (X1) terhadap Subjective Well-Being (Y)	47
Tabel 4.14 Hasil Analisis Regresi Sederhana Optimism (X2) terhadap Subjective Well-Being (Y)	48
Tabel 4.15 Nilai R Square Optimism (X2) terhadap Subjective Well-Being (Y) .	49
Tabel 4.16 Hasil Analisis Regresi Berganda Social support (X1) dan Optimism (X2) terhadap Subjective Well-Being (Y)	50
Tabel 4.17 Nilai R Square Social support (X1) dan Optimism (X2) terhadap Subjective Well-Being (Y)	51
Tabel 4.18 Hasil Uji F (Simultan) Square Social Support (X1) dan Optimism (X2) terhadap Subjective Well-Being (Y).	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : SK Pembimbing Skripsi	69
Lampiran 2 : Kartu Bimbingan	72
Lampiran 3 : Kuesioner Penelitian.....	75
Lampiran 4 : Peminjaman Adaptasi Alat Ukur	79
Lampiran 5 : Analisis Validitas Item	81
Lampiran 6 : Analisis Reliabilitas Item.....	82
Lampiran 7 : Uji Asumsi Klasik.....	82
Lampiran 8 : Hasil Uji Regresi Linear Sederhana dan Berganda	83
Lampiran 9 : Data Sosiodemografis Responden	86
Lampiran 10 : Kategorisasi Responden	125

DAFTAR PUSTAKA

- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmighami, P., & Martin, M. (2012). Forgiveness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 32–39. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.11.004>
- Almanasreh, E., Moles, R., & Chen, T. F. (2018). Evaluation of methods used for estimating content validity. *Research in Social and Administrative Pharmacy*, 15(2), 214–221. <https://doi.org/10.1016/j.sapharm.2018.03.066>
- Alsarrani, A., Hunter, R. F., Dunne, L., & Garcia, L. (2022). Association between friendship quality and subjective wellbeing among adolescents: a systematic review. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14776-4>
- Amelia, S. D. Al, Nainggolan, E. E., & Pratikto, H. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), 58–66.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J., & Eisenberg, N. (2007). Introduction to the Special Section: Emerging Adulthood Around the World. *Child Development Perspectives*, 1(2), 66–67. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00015.x>
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. In *The Lancet Psychiatry* (Vol. 1, Issue 7, pp. 569–576). Elsevier Ltd. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- As'ari, Z. Q. (2021). Hubungan pet attachment terhadap subjective well-being pemilik hewan saat pandemic. *Prosiding UNIMUS*, 4, 978–986.
- Barrio, E. del, Pinzon, S., Marsillas, S., & Garrido, F. (2021). Physical environment vs. Social environment: What factors of age-friendliness predict subjective well-being in men and women? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020798>
- Batz, C., & Tay, L. (2017). Gender differences in subjective well-being. In E. Diener, Oishi, & L. Tay (Eds.), *e-Handbook of Subjective Well-Being*. NobaScholar.

- Blanca, M. J., Alarcón, R., Arnau, J., García-Castro, J., & Bono, R. (2024). How to proceed when normality and sphericity are violated in the repeated measures ANOVA. *Anales de Psicología*, 40(3), 466–480. <https://doi.org/10.6018/analesps.594291>
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quinonez, H. R., & Young, S. L. (2018). Best Practices for Developing and Validating Scales for Health, Social, and Behavioral Research: A Primer. *Frontiers in Public Health*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2019). Optimism. In *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures (2nd ed.)*. (pp. 61–76). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000138-005>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020a). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
- Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020b). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(1), 1–32. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(3), 262–273. <https://doi.org/10.1007/s10447-013-9205-9>
- Dewi, R. K., & Pratiwi, I. E. (2025, February 12). *BPS Sebut 20,31 Persen Gen Z Berstatus NEET, Apa Itu?* Kompas.Com. https://www.kompas.com/tren/read/2025/02/12/143000065/bps-sebut-20-31-persen-gen-z-berstatus-neet-apa-itu-?utm_source=Various&utm_medium=Referral&utm_campaign=Top_Desktop
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 103–157.

- Diener, E. (2000a). 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. (2000b). 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. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590–597. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.851>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242. <https://doi.org/10.1037/a0038899>
- 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., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Diener, E., Wirtz, D., Diener, R. B., Tov, W., Prieto, C. K., Choi, D., & Oishi, S. (2009). *Assessing Well-Being* (E. Diener, Ed.; Vol. 39). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Dolcos, S., Moore, M., & Katsumi, Y. (2018). Neuroscience and Well-Being. In *Handbook of Well-Being* (pp. 281–305). <https://www.researchgate.net/publication/323072027>
- Ernst, A. F., & Albers, C. J. (2017). Regression assumptions in clinical psychology research practice—a systematic review of common misconceptions. *PeerJ*, 5, e3323. <https://doi.org/10.7717/peerj.3323>
- Farida, I. Z., & Indati, A. (2017). Peranan wisdom terhadap subjective well-being pada dewasa Awal. *GADJAH MADA JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 3(3), 141–150.
- Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques*, 18(2), 107–120. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2012.02.002>
- Ge, C.-L., & Li, Y.-S. (2020). The effect of education on residents' subjective well-being. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 403, 335–342.

- Goedereis, E. A., Mehta, C. M., Jones, J., & Ayotte, B. J. (2023). "I want to focus on something that I feel really good about every day": Career development in established adulthood . *Acta Psychologica*, 234.
- Gomes, S. A., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara optimisme dengan subjective well-being pada karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1–13.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology Theory, Research and Applications*.
- Hoffman, L. J., Guerrey, J. D., & Albano, A. M. (2018). Launching Anxious Young Adults: A Specialized Cognitive-Behavioral Intervention for Transitional Aged Youth. *Current Psychiatry Reports*, 20(4), 25. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0888-9>
- House, J. S., Kahn, R. L., McLeod, J. D., & Williams, D. (1985). Measures and Concepts of Social Support. In *In: Cohen, S. and Syme, S.L., Eds., Social Support and Health* (p. 83108). Academic Press.
- Huang, L., & Zhang, T. (2022). Perceived Social Support, Psychological Capital, and Subjective Well-Being among College Students in the Context of Online Learning during the COVID-19 Pandemic. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(5), 563–574. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00608-3>
- Hudson, N. W., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2020). Are we happier with others? An investigation of the links between spending time with others and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(3), 672–694. <https://doi.org/10.1037/pspp0000290>
- James, G., Witten, D., Hastie, T., & Tibshirani, R. (2021). *An Introduction to Statistical Learning*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-0716-1418-1>
- Kaiser, C., Muggleton, N., Quispe-Torreblanca, E., & De Neve, J.-E. (2025). Two paradoxes in women's well-being. *Sci. Adv*, 11, 1. <https://www.science.org>
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social Support Theory and Measurement. In *Social Support Measurement and Intervention* (pp. 29–52). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.003.0002>
- Li, B., Ma, H., Guo, Y., Xu, F., Yu, F., & Zhou, Z. (2014). Positive psychological capital: A new approach to social support and subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 42(1), 135–144. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.1.135>
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., Xu, B., Ding, Y., Ling, P., Zhou, M., & Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-

- 19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 21(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>
- Lise, S. N. (2016). Optimism, pessimism, and stress. In *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress* (pp. 405–411). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00052-2>
- Liu, S., Yu, F., & Yan, C. (2023). The Impact of Higher Education Expansion on Subjective Well-Being during the COVID-19 Pandemic: Evidence from Chinese Social Survey. *Sustainability (Switzerland)*, 15(7). <https://doi.org/10.3390/su15075705>
- Mao, Y., Chen, J., Liu, X., Dang, J., & Schiöth, H. B. (2024). Social support predicted subsequent subjective well-being during the COVID-19 pandemic: a prospective study. *BMC Public Health*, 24(1), 943. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18473-2>
- Mitchell, A., Johnson, C. L., Schroeder, E., Ng, G. W., & Booker, J. A. (2025). Social support is fundamentally important for mental health among adolescents and emerging adults: Evidence across relationships and phases of the <scp>COVID</scp> -19 pandemic. *Journal of Research on Adolescence*, 35(1). <https://doi.org/10.1111/jora.13046>
- Nayana, F. N. (2013). Kefungsian keluarga dan subjective well-being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 230–244.
- Ningtias, R. P., & Andriani, F. (2022). Pengaruh Perceived Parental Expectation terhadap Psychological Distress pada Emerging Adulthood di Indonesia. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 37–48. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31744>
- Pontarollo, N., Orellana, M., & Segovia, J. (2020). The Determinants of Subjective Well-Being in a Developing Country: The Ecuadorian Case. *Journal of Happiness Studies*, 21(8), 3007–3035. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00211-w>
- Potterton, R., Austin, A., Robinson, L., Webb, H., Allen, K. L., & Schmidt, U. (2022). Identity Development and Social-Emotional Disorders During Adolescence and Emerging Adulthood: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(1), 16–29. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01536-7>
- Preetz, R., Filser, A., Brömmelhaus, A., Baalman, T., & Feldhaus, M. (2021). Longitudinal Changes in Life Satisfaction and Mental Health in Emerging Adulthood During the COVID-19 Pandemic. Risk and Protective Factors. *Emerging Adulthood*, 9(5), 602–617. <https://doi.org/10.1177/21676968211042109>
- Putri, D. H. (2021). *Hubungan Social Media Engagement Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia.

- Rodriguez, M. S., & Cohen, S. (1998). Social support. *Encyclopedia of Mental Health*, 3(2), 535–544.
- Salsabila, N. (2022). *HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN RESILIENSI MAHASISWA TAHUN PERTAMA PADA MASA PANDEMI COVID-19*.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, Inc.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- 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.
- Schulenberg, J., Maslowsky, J., Patrick, M. E., & Martz, M. (2019). *The Oxford Handbook of Adolescent Substance Abuse* (R. A. Zucker & S. A. Brown, Eds.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199735662.001.0001>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism*. Vintage Books.
- Setiawan, M. H., Komarudin, R., & Kholifah, D. N. (2022). Pengaruh kepercayaan, tampilan dan promosi terhadap keputusan pemilihan aplikasi marketplace. *Jurnal Infortech*, 4(2), 139–147. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/infortech139>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*.
- Sugiarti, U. (2024, October 3). *Pengangguran Lulusan Sarjana Meningkat, Apa Sebabnya?* GoodStats. <https://goodstats.id/article/meningkatnya-pengangguran-lulusan-sarjana-apa-sebabnya-q4jYu>
- Sugiono, Noerdjanah, & Wahyu, A. (2020). Uji validitas dan reliabilitas alat ukur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1, 55–61.
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiani, W., Fajrianti, & Kristiana, I. F. (2022). VALIDATION OF THE INDONESIAN VERSION OF THE MULTIDIMENSIONAL SCALE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT (MSPSS): A RASCH MODEL APPROACH. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103.
- Suryaputri, I. Y., Mubasyiroh, R., Idaiani, S., & Indrawati, L. (2022). Determinants of Depression in Indonesian Youth: Findings From a

- Community-based Survey. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 55(1), 88–97. <https://doi.org/10.3961/jpmph.21.113>
- Taherdoost, H. (2016). Validity and Reliability of the Research Instrument; How to Test the Validation of a Questionnaire/Survey in a Research. *International Journal of Academic Research in Management (IJARM)*, 5(3), 28–6. <https://ssrn.com/abstract=3205040>
- Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2016). Emerging adult clinical psychology. In *APA handbook of clinical psychology: Roots and branches (Vol. 1)*. (pp. 127–138). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14772-007>
- Taylor, S. E. (2012). Social Support: A Review. In *The Oxford Handbook of Health Psychology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009>
- Tello-Navarro, F., Bastías, L. S., & Hernández-González, O. (2024). Evolution and Research Trends About Emerging Adulthood: A Bibliometric Analysis. *Emerging Adulthood*, 12(2), 252–263. <https://doi.org/10.1177/21676968231222431>
- Uzun, K., & Arslan, G. (2025). Meaning in Life Across Life Stages: Pathways from Uncertainty to Subjective Well-being. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-025-10461-x>
- Yazdani, N., Rafanello, G., Ramdass, V. L., & Kohn, E. (2025). Latent Profiles of Emerging Adulthood in the U.S.: Sociodemographic Differences and Qualitative Perceptions of Achieved Adulthood. *Emerging Adulthood*, 13(4), 982–995. <https://doi.org/10.1177/21676968251339239>
- Yu, Y., & Luo, J. (2018). Dispositional optimism and well-being in college students: Self-efficacy as a mediator. *Social Behavior and Personality*, 46(5), 783–792. <https://doi.org/10.2224/sbp.6746>
- Zheng, Y., Hou, Y., & Dong, Z. (2024). From Good Expectancy to Good Feelings: How Optimism Is Related to Subjective Well-Being in Chinese Adults through the Pathway of Coping. *Behavioral Sciences*, 14(3), 165. <https://doi.org/10.3390/bs14030165>
- 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. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2