

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* DAN OPTIMISME TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING SISWA SMA DI BATULICIN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Studi (S1)
Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh:

Fat Khiyatul Ah'ya

J01217019

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-Esteem* dan Optimisme terhadap *Subjective Well-Being* Siswa SMA di Batulicin” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 06 Juli 2022



Fat Khiyatul Ah'ya

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Pengaruh *Self-Esteem* dan Optimisme terhadap *Subjective Well-Being*

Siswa

Oleh:

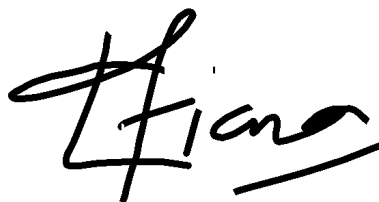
Fat Khiyatul Ahya

J01217019

Telah Disetujui Untuk Diajukan Pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 05 April 2022

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lufiana', with a horizontal line underneath.

Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd., M.Si

NIP. 97602272009122001

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
PENGARUH *SELF-ESTEEM* DAN OPTIMISME TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING SISWA SMA DI BATULICIN

Disusun oleh:
Fat Khiyatul Ahya
J01217019

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 23 Juni 2022



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji
Penguji I

Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si
NIP. 97602272009122001

Penguji II

Rizma Fithri, S.Psi., M.Si
NIP.197403121999032001

Penguji III

Soffy Bagiey, M.Psi
NIP. 197609222009122001

Penguji IV

Funsu Andharna, M.Kes
NIP. 198710142014032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300

E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fat Khiyatul Ah'ya
NIM : J01217019
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : fatkhiyatulahya@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Pengaruh *Self-Esteem* dan Optimisme terhadap *Subjective Well-Being Siswa SMA di Batulicin*

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 06 Juli 2022

Penulis

(Fat Khiyatul Ah'ya)

INTISARI

Kondisi *subjective well-being* yang tinggi dibutuhkan oleh siswa untuk mengurangi emosi negative seperti marah dan cemas yang dirasakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* dan optimisme terhadap *subjective well-being* siswa SMA. Rancangan penelitian menggunakan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 250 siswa SMA kelas 10 di kota Batulicin. Teknik sampel yang digunakan adalah *quota sampling*. Ada empat instrumen yang digunakan yaitu *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*, *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*, *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*, dan *Life Orientation Test-revised (LOT-R)*. Data dianalisis menggunakan uji regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* dan optimisme berkontribusi terhadap terbentuknya *subjective well-being* siswa.
Kata Kunci : *subjective well-being*, *self-esteem*, optimisme.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

The condition of high subjective well-being is needed by students to reduce negative emotions such as feelings of anger and anxiety. This study aims to determine the effect of self-esteem and optimism on the subjective well-being of high school students. The research design used a correlational quantitative design involving 250 Grade 10 high school students in Batulicin City. The sampling technique used was quota sampling. Four instruments were used: Satisfaction with Life Scale (SWLS), Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), and Life Orientation Test-revised (LOT-R). Data were analyzed using multiple regression test. The results showed that self-esteem and optimism contributed to the formation of students' subjective well-being.

Keywords : *subjective well-being, self-esteem, optimism.*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Keaslian Penelitian.....	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
F. Sistematika Pembahasan	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. <i>Subjective Well-Being</i>	10

B. <i>Self-Esteem</i>	14
C. Optimisme.....	17
D. Pengaruh Antar Variabel.....	21
E. Kerangka Teoritik	23
F. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Rancangan Penelitian.....	25
B. Identifikasi Variabel.....	25
C. Definisi Operasional.....	25
D. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel.....	26
E. Instrumen Penelitian.....	27
F. Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian	43
B. Pengujian Hipotesis.....	47
C. Pembahasan.....	50
BAB V PENUTUP	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	26
Tabel 3.2 <i>Blue Print Satisfaction With Life Scale</i>	28
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas <i>Satisfaction With Life Scale</i>	29
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas <i>Satisfaction With Life Scale</i>	29
Tabel 3.5 <i>Blue Print SPANE</i>	30
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas SPANE-P	32
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas SPANE-N.....	32
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas SPANE-P.....	33
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas SPANE-N.....	33
Tabel 3.10 <i>Blue Print Rosenberg Self-Esteem Scale</i>	34
Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas <i>Self-Esteem</i>	35
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self-Esteem</i>	35
Tabel 3.13 <i>Blue Print Skala Optimisme</i>	37
Tabel 3.14 Hasil Uji Validitas Optimisme.....	37
Tabel 3.15 Hasil Uji Reliabilitas Optimisme	38
Tabel 3.16 Uji Normalitas.....	40
Tabel 3.17 Uji Heterokedastisitas	41
Tabel 3.18 Uji Multikolinearitas.....	41
Tabel 3.19 Uji Autokorelasi.....	42
Tabel 4.1 Data Demografis Jenis Kelamin	43
Tabel 4.2 Pedoman Hasil Pengukuran	44
Tabel 4.3 Kategori <i>Subjective Well-Being</i>	44
Tabel 4.4 Kategori <i>Self-Esteem</i>	45
Tabel 4.5 Kategori Optimisme.....	45
Tabel 4.6 Tabulasi Silang <i>Subjective Well-Being</i> dengan Jenis Kelamin.....	46
Tabel 4.7 Tabulasi Silang <i>Subjective Well-Being</i> dengan <i>Self-Esteem</i>	46
Tabel 4.8 Tabulasi Silang <i>Subjective Well-Being</i> dengan Optimisme.....	47
Tabel 4.9 Hasil Uji T.....	47

Tabel 4.10 Hasil Uji F.....	48
Tabel 4.11 Koefisien Determinasi.....	48
Tabel 4.12 Uji Regresi Linear Berganda.....	49



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik 23



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Subjective well-being merujuk pada evaluasi atau penilaian individu terhadap aspek afektif dan kognitif baik pada kehidupan masa lalu dan masa kini (Diener, 2000; Panggagas, 2019). *Subjective well-being* mengarah pada bagaimana individu mengevaluasi serta menilai kehidupannya (Wahyunani, 2018). Evaluasi tersebut dilakukan terhadap respon emosional, suasana hati, serta kepuasan hidup yang dirasakan (Diener dkk., 2003; Dewi & Rahayu, 2020). Individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi merasakan kepuasan dalam hidup, optimis, dan merasakan banyak emosi positif (Nugraha, 2020). Sebaliknya individu dengan *subjective well-being* rendah merasa hidupnya tidak bahagia, selalu berpikiran negatif, cemas, penuh dengan kemarahan, bahkan mengalami depresi (Diener & Chan, 2011; Silitonga, 2019).

Penelitian Lampropoulou (2018) menunjukkan usia berpengaruh terhadap tingkat kepuasan hidup individu. Semakin bertambahnya usia maka kesejahteraan yang dirasakan akan semakin berkurang (Tomás dkk, 2020; Rahma dkk, 2020). Remaja dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah cenderung lebih emosional (Kaplan, 2017). Mereka tidak mampu mengendalikan diri dalam menghadapi emosi negatif yang dirasakan. Penelitian Hamdana dan Alhamdu (2016) menunjukkan tingkat *subjective well-being* remaja mayoritas berada pada

kategori sedang dan rendah. Nugraha (2020) juga menggambarkan kondisi *subjective well-being* remaja didominasi oleh tingkat yang rendah.

Selama satu dekade terakhir, sejumlah penelitian dan publikasi ilmiah dari berbagai negara menunjukkan *subjective well-being* terus menurun terutama pada masa remaja (Casas & González-Carrasco, 2019). Pada seting Indonesia, data Kemenkes RI (2018) menunjukkan sebanyak 12,3% angka depresi remaja pada usia 15-24 tahun di 34 provinsi. Depresi yang dialami oleh remaja kerap kali ditandai dengan perasaan yang mudah tersinggung, tertekan, takut atau cemas, tidak bersemangat, sedih, serta berkonflik dengan teman, serta keluarga (Rahmayanti & Rahmawati, 2018). Survey yang dilakukan WHO pada tahun 2015 menemukan bahwa 5,4% remaja Indonesia telah mempertimbangkan untuk bunuh diri dengan 3,9% kasus benar-benar pernah mencoba bunuh diri (Maharani, 2015). Ide bunuh diri berawal dari perasaan tidak berharga hingga berfikir untuk melukai diri sendiri dan bunuh diri sendiri (Aulia dkk, 2019).

Program for International Student Assessment (PISA) melakukan penelitian yang membandingkan tingkat kebahagiaan siswa di sejumlah negara dan hasilnya menunjukkan bahwa siswa di Indonesia belum sepenuhnya bahagia (Putri dkk, 2020). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) juga menjelaskan banyak siswa yang merasakan tekanan secara psikologis hingga putus sekolah karena berbagai macam permasalahan (Katriana, 2020). Kasus bunuh diri siswa diduga karena depresi (Tanjung, 2017). Remaja digambarkan oleh (Hurlock, 2012; Soluk dkk., 2021) berada pada periode *storm and stress* yaitu ketegangan emosional karena perubahan fisik, emosional, dan adaptasi dengan lingkungan yang baru.

Perubahan ini bisa menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah-masalah yang dialaminya. Ketika individu tidak mampu beradaptasi maka ia akan mengalami kecemasan, kebingungan dan ketidakpastian (Burhanuddin, 2021; Santrock, 2012).

Hasil temuan awal di lapangan pada tanggal 3 februari 2021 menunjukkan bahwa fenomena *subjective well-being* yang dialami siswa SMA terutama yang bersekolah di kota Batulicin cenderung menurun. Menurut beberapa siswa MA Nurul Hidayah menyatakan bahwa mereka lebih banyak mengalami emosi tidak menyenangkan karena fasilitas dalam pembelajaran yang kurang sehingga siswa merasa tidak bersemangat dalam bersekolah. Selain itu mereka banyak merasakan kesedihan serta sedikit merasa senang dengan kehidupannya. Berbeda dengan hasil wawancara dengan beberapa siswa MA Darul Azar dan SMA Negeri 1 Simpang Empat mereka menyatakan mereka merasa tertekan secara psikologis yang menyebabkan stress akibat dari tugas sekolah yang menumpuk serta berbagai tuntutan yang diberikan.

Siswa berharap mendapatkan kesejahteraan hidup dalam melaksanakan tuntutan sebagai siswa. Menurut mereka guru kurang menyampaikan informasi bahkan tidak menjelaskan sama sekali mengenai mata pelajaran tetapi tugas tetap diberikan kepada siswa. Selain itu, pekerjaan di rumah yang menumpuk dan hanya memiliki waktu singkat untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah. Siswa yang mendapat kesan kurang bahagia akan lebih banyak merasakan emosi-emosi tidak menyenangkan (Kaaba & Purnamasari, 2022). Mereka merasa lebih baik ketika dihargai di lingkungannya serta diberikan dukungan, perhatian, bantuan,

serta kasih sayang yang dapat membuat mereka merasa berharga dan nyaman. Hal ini dapat menurunkan emosi-emosi negative dalam diri siswa.

Salah satu faktor kuat yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah *self-esteem* (Diener & Diener, 2009; Freire & Ferreira, 2020). Semakin tinggi tingkat *self-esteem* maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki individu. Penelitian Pilishvili & Danilova (2019) menjelaskan individu dengan tingkat *self-esteem* tinggi maka akan merasakan *subjective well-being* tinggi. Tingkat *self-esteem* yang tinggi dapat mempererat hubungan sosial dengan orang lain serta dapat meningkatkan *subjective well-being* pada individu (Du dkk., 2017). *Self-esteem* yang positif dapat terbentuk jika individu merasa bahagia. Kebahagiaan merupakan salah satu aspek dari *subjective well-being* dengan kata lain individu yang bahagia serta memiliki *subjective well-being* tinggi diharapkan sukses dalam kehidupan (Fitriana, 2018).

Di samping *self-esteem* optimisme juga memegang peranan penting dalam pembentukan *subjective well-being* (Snyder, & Lopez, 2002; Dewi & Rahayu, 2020). Optimis dapat membuat individu mempunyai energi positif sehingga individu tidak mudah putus asa. Individu yang optimis memiliki cara tersendiri dalam beradaptasi dengan kondisi di bawah tekanan atau stress (Sulistiyowati dkk, 2015). Kehidupan mereka didominasi oleh pikiran yang positif dan berani mengambil keputusan dengan kepercayaan serta keyakinan diri yang baik (Iria Irianti, 2020). Optimisme akan memperkecil kemungkinan individu mengalami gangguan fisik, depresi, dan memiliki cara yang efektif dalam menghadapi permasalahan individu (Hariska dkk., 2020).

Beberapa penelitian yang menunjukkan hubungan yang signifikan optimisme terhadap *subjective well-being*. Gomes, (2021) menyatakan bahwa terdapat korelasi positif antara optimisme dengan *subjective well-being*. Semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dimiliki. Penelitian Duy & Yildiz, (2019) melihat bahwa semakin tinggi tingkat optimisme maka semakin tinggi *subjective well-being subjective well-being* yang dirasakan individu. Sejumlah penelitian menunjukkan beberapa variabel lain yang menjadi pembentuk *subjective well-being* seperti perilaku bersyukur dan keimanan (Mahardhika & Halimah, 2017; Triantoro Safaria, 2018) dukungan sosial, (Sabiq & Miftahuddin, 2018), *coping stress* (Tyas & Savira, 2017), dan grit (Rosyadi dan Laksmiwati (2018).

Fenomena *subjective well-being* pada remaja Indonesia yang terlihat semakin menurun menunjukkan pentingnya topik ini untuk diteliti lebih lanjut. Beberapa penelitian mencatat pentingnya *subjective well-being* bagi siswa diantaranya *mood* positif dapat meningkatkan performasni siswa disekolah (Abele, 1995; Wijayanti dkk., 2019), memiliki usia lebih panjang, dan lebih disukai oleh orang lain (Diener & Chan, 2011; Akhtar., 2020). Selain itu sejumlah penelitian dengan hasil yang tidak konsisten tentang faktor pembentuk *subjective well-being* juga menjadi alasan mengapa penelitian ini perlu dilakukan. Penelitian ini akan melihat apakah ada pengaruh dari variabel *self-esteem* dan optimisme terhadap *subjective well-being*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menguatkan temuan tentang tentang faktor apa yang dapat meningkatkan *subjective well-being* para remaja Indonesia khususnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap *subjective well-being* pada siswa SMA?
2. Apakah terdapat pengaruh optimisme terhadap *subjective well-being* pada siswa SMA?
3. Apakah terdapat pengaruh *self-esteem* dan optimisme terhadap *subjective well-being* pada siswa SMA?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan Sholeha & Ayriza, (2019) menunjukkan adanya pengaruh *self-esteem* dengan *subjective well-being*. Pada penelitian ini *self-esteem* dianggap sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya *subjective well-being*. Rahmanillah dkk (2018) juga melihat pengaruh *self-esteem* secara signifikan terhadap *subjective well-being*. Dengan kata lain *self-esteem* positif mempengaruhi kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup. Berikutnya penelitian Fajriani dan Suprihatin, (2017) menunjukkan hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan kepuasan kerja terhadap *subjective well-being*. *Self-esteem* yang tinggi membuat individu dapat mengontrol perasaan marah, mempunyai hubungan baik dengan orang lain, dan semakin produktif dalam pekerjaan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ekawardhani dkk (2019) melihat peranan *self-esteem* terhadap *subjective well-being*, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* berperan sebagai prediktor *subjective well-being* perempuan

dewasa muda. *Self-esteem* terfokus pada keyakinan diri, pandangan tentang diri, kemampuan yang dimiliki, serta hal positif dan negative mengenai harapan masa depan. Penelitian Silitonga, (2019) menunjukkan hubungan yang positif antara *self-esteem* dengan *subjective well-being* pada guru SMA Negeri 1 Sunggal. Penelitian ini menjelaskan bahwa *self-esteem* yang dimiliki membentuk kepuasan dan kebahagiaan pada diri para guru. Penelitian Hanifah dkk (2020) melihat pengaruh kebersyukuran dan *self-esteem* terhadap kesejahteraan subjektif, hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara variabel harga diri terhadap kesejahteraan subjektif. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *self-esteem* maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dirasakan.

Sabiq & Miftahuddin, (2018) menunjukkan bahwa optimisme memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being*. Pada penelitian ini optimisme berkorelasi pada terbentuknya kepuasan hidup serta afek menyenangkan dan tidak menyenangkan. Penelitian Novrianto & Maretih, (2018) menunjukkan bahwa optimisme memiliki peran penting dalam memprediksi *subjective well-being*. Optimisme mengarah pada peningkatan kesejahteraan dan beranggapan bahwa masa depan akan berjalan baik. Irawan & Anizar Rahayu (2019) juga menyatakan bahwa optimisme adalah faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. Bila individu memiliki optimisme maka akan lebih mudah baginya mencapai tujuan hidupnya karena rasa optimis dapat membawa hal positif.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di paparkan di atas, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap *subjective well-being* pada siswa SMA
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh optimisme terhadap *subjective well-being* pada siswa SMA
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-esteem* dan optimisme bersama-sama terhadap *subjective well-being* pada siswa SMA

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis dan praktis:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan untuk memperbanyak wawasan dan bahan informasi ilmiah bagi peneliti selanjutnya, khususnya di bidang psikologi positif tentang *self-esteem*, optimisme dan *subjective well-being* siswa SMA

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi dan bahan pertimbangan untuk menghadapi permasalahan siswa yang berhubungan dengan *self-esteem*, optimisme, dan *subjective well-being*.

F. Sistematika Pembahasan

Skripsi ini tersusun dalam lima bab yakni pendahuluan, kajian pustaka, metodologi penelitian, hasil dan pembahasan, serta kesimpulan. Bab I adalah pendahuluan yang menjelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika susunan pembahasan. Bab II menjabarkan kajian pustaka, hubungan antar variabel,

kerangka teoritik dan hipotesis. Bab III terdiri dari rancangan penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, populasi, teknik sampling, sampel, instrumen penelitian, hasil uji validitas dan reliabilitas, serta teknik analisis data. Bab IV menerangkan hasil penelitian dan pembahasan. Adapun Bab V berisi kesimpulan dan saran akan temuan dari penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Subjective Well-Being*

Subjective well-being merupakan penilaian kognitif dan afektif individu terhadap kehidupan mereka (Diener dkk., 2003; Utami, 2015). *Subjective well-being* juga diartikan sebagai persepsi individu mengenai pengalaman hidupnya yang terdiri dari penilaian kognitif serta afeksi (Minkov, 2009; Fajriani & Suprihatin, 2017). *Subjective well-being* digambarkan seberapa tinggi individu mengalami afek positif dan pandangan terhadap kehidupan yang menyenangkan (Dush & Amato, 2005; Silitonga, 2019). Wicaksana & Shaleh, (2017) mengartikan *subjective well-being* sebagai keadaan psikologis positif yang ditandai dengan tingginya afek positif dan kepuasan hidup serta rendahnya afek negatif.

Subjective well-being adalah konsep luas yang meliputi evaluasi kognitif dan afektif tentang kehidupan, keadaan yang mempengaruhi kehidupan, serta konteks sosial dimana individu hidup (Savahl dkk., 2019). Evaluasi mengenai kepuasan hidup dan emosi yang dirasakan oleh remaja atau siswa SMA dapat membentuk *subjective well-being* mereka. Evaluasi ini dapat membentuk tinggi atau rendahnya *subjective well-being* remaja. Remaja dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi apabila mereka memiliki sikap positif dalam hidup, merasa senang, dan tidak merasakan emosi negative seperti stres atau depresi. Remaja dikatakan memiliki *subjective well-being* rendah apabila

mereka kurang puas terhadap kehidupannya, mengalami stress, dan merasakan banyak kecemasan (Atmadja & Kiswantomo, 2020).

Subjective well-being adalah persepsi dan evaluasi subjektif individu mengenai pengalaman hidupnya yang melibatkan emosi menyenangkan maupun tidak menyenangkan (Utami, 2015). Ramadhani dkk., (2018) mengartikan *subjective well-being* sebagai perasaan bahagia yang terbentuk dari penilaian hidup individu yang terdiri dari kepuasan hidup, kebahagiaan, pengalaman menyenangkan serta rendahnya tingkat mood negatif yang cenderung dapat membuat individu bersikap lebih bahagia dan lebih puas dalam hidupnya. Individu dikatakan memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi jika mereka puas dengan kehidupannya secara keseluruhan, merasakan banyak emosi menyenangkan, merasakan dan mengalami sedikit emosi negatif, serta memiliki respons negatif yang rendah terhadap kehidupan, kesehatan, peristiwa, dan keadaan sekitar. Sebaliknya tingkat *subjective well-being* yang rendah ditandai dengan ketidakpuasan terhadap hidup, sering mengalami emosi negatif seperti kemarahan dan kecemasan, dan sedikit mengalami emosi bahagia (Sari & Maryatmi, 2019).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* adalah hasil evaluasi individu terhadap kehidupannya yang melibatkan penilaian positif atau negative dari semua aspek kehidupan. Penilaian ini meliputi respon emosional individu, suasana hati, dan penilaian secara menyeluruh terhadap kepuasan hidup.

Ada dua aspek *subjective well-being* yaitu aspek kognitif dan aspek afektif (Diener dkk., 1997; Sari & Maryatmi, 2019). Aspek kognitif adalah kepuasan hidup (*life satisfaction*) individu mengenai kehidupan yang dijalani. Aspek kognitif berupa perasaan cukup, damai, dan puas dari jarak antara keinginan dan kebutuhan dengan pencapaian serta pemenuhan. Aspek kognitif juga diartikan sebagai evaluasi individu terhadap kepuasan hidup yang dirasakan. Kepuasan hidup yang dimaksud ialah perasaan cukup sejahtera serta puas akan pemenuhan hidup yang menghasilkan kepuasan.

Adapun aspek afektif adalah dasar dari *subjective well-being* termasuk mood serta emosi yang tidak menyenangkan dan menyenangkan. Emosi menyenangkan terbagi menjadi tiga yaitu emosi menyenangkan masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Emosi tidak menyenangkan yaitu gabungan emosi dan mood negative yang dialami individu sebagai respon terhadap kehidupan, keadaan, dan kejadian yang dialami. Emosi yang tidak menyenangkan diantaranya rasa malu, marah, cemas, dan perasaan bersalah. Individu bereaksi dengan emosi yang menyenangkan saat mereka menganggap hal yang baik terjadi pada dirinya, dan bereaksi dengan emosi tidak menyenangkan saat menganggap hal buruk terjadi pada dirinya. Individu akan diminta untuk menjelaskan tentang keadaan emosinya serta bagaimana perasaannya tentang lingkungan sekitarnya dan dirinya sendiri. Setelah mengetahui hal tersebut maka akan tampak bahwa aspek afektif terlibat pada saat individu mengevaluasi kebahagiaannya. Lain halnya dalam menilai

kepuasan hidup individu akan melibatkan aspek kognitif karena terdapat penilain yang dilakukan secara sadar (Asniti Karni, 2018).

Faktor yang turut membentuk *subjective well-being* yaitu faktor eksternal dan internal (Diener ., 1999; Haq dkk., 2021). Faktor eksternal meliputi sumber daya material, sumber daya sosial, dan lingkungan. Materi yang cukup dapat memengaruhi *subjective well-being* karena kebutuhan dasar individu dapat terpenuhi. Keluarga, teman, bahkan pasangan merupakan sumber daya sosial yang diperlukan individu untuk meningkatkan *subjective well-being*. Faktor terakhir ialah lingkungan dimana lingkungan yang damai dapat menyebabkan tingginya tingkat *subjective well-being*. Faktor internal meliputi genetic, kepribadian, cara pandang, dan religiusitas. Ekstraversi ialah kepribadian yang secara signifikan memprediksi kesejahteraan individu. Kepribadian adalah keyakinan seseorang untuk bisa berperilaku secara tepat saat berhadapan dengan suatu kejadian (Diener, 2009; Ariati, 2010; Julika & Setiyawati, 2019).

Faktor yang dapat meningkatkan *subjective well-being* yaitu kepribadian, dukungan sosial, pengaruh masyarakat, optimisme, dan harga diri (Nazwirman dkk., 2019). Kepribadian *ekstraversion* dan *neurotic* ialah kepribadian yang dianggap paling meningkatkan *subjective well-being*. Dukungan sosial membuat individu dapat merasakan kebahagiaan serta kepuasan dalam hidup. Pengaruh masyarakat, budaya, serta negara dianggap dapat meningkatkan *subjective well-being* karena negara yang kaya cenderung lebih menghormati penduduknya dan memberikan kualitas hidup yang

sejahtera. Individu yang optimism tentang masa depan akan lebih merasakan kepuasan dalam hidup dan banyak merasakan kebahagiaan. Selanjutnya harga diri dapat membuat individu memahami makna dan nilai kehidupan. Selain itu terdapat faktor demografis yang turut memengaruhi *subjective well-being* individu, diantaranya jenis kelamin, umur, status pernikahan dan pendapatan.

B. *Self-Esteem*

Self-esteem adalah evaluasi positif ataupun negative terhadap diri sendiri (Rosenberg, 1965; Srisayekti & Setiady, 2015). Ghufron dan Risnawitaq, (2017) menjelaskan *self-esteem* ialah evaluasi yang dilakukan individu pada dirinya sendiri dengan pandangan yang positif maupun sebaliknya menghargai diri dengan cara negative. *Self-esteem* merupakan sebuah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap individu terhadap dirinya sendiri di dalam dimensi positif-negatif (Baron & Byrne, 2004; Febe dkk., 2020). Selanjutnya *self-esteem* juga diartikan sebagai evaluasi yang berisi penilaian positif maupun negatif tentang diri mereka sendiri (Cobb, 2000; Nisa & Rahmasari, 2019). *Self-esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan biasanya berhubungan dengan penghargaan terhadap diri (Coopersmith, 1967; Bandi & Soetjiningsih, 2020).

Self-esteem berkaitan dengan keadaan diri manusia dalam membentuk dirinya (Aini, 2018). Menurut Aulia, (2020) *self-esteem* yang tinggi dapat membuat individu memiliki beberapa kelebihan termasuk pemahaman terkait

dengan arti dan nilai hidup. Individu yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung tidak akan merasa puas dengan hidupnya serta tidak akan merasa bahagia (Silitonga, 2019). *Self-esteem* yang positif merupakan faktor terpenting dalam *subjective well-being* karena penilaian terhadap diri akan mempengaruhi bagaimana individu menilai kepuasan dalam hidup dan kebahagiaan yang dirasakan (Silitonga, 2019). Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* adalah penilaian yang dilakukan oleh individu pada dirinya sendiri baik secara positif maupun negative.

Terdapat empat aspek dalam *self-esteem* yaitu *power* (kekuasaan), *significance* (keberartian), *virtue* (kebajikan), dan *competence* (kompetensi) (Coopersmith, 1967; Purnasari & Abdullah, 2018; Tamaro, 2020). *Power* atau kekuasaan adalah kemampuan untuk mengatur, menguasai, dan mengontrol perilaku diri yang ditandai dengan rasa hormat yang diterima dari orang lain. Individu yang mampu mengontrol dirinya dan individu lain dengan baik maka hal tersebut akan mendorong terbentuknya *self-esteem* yang tinggi atau positif. *Significance* atau keberartian yaitu kepedulian dan perhatian yang diterima individu dari orang lain sebagai tanda penerimaan atas keadaannya. Hal itu cenderung membuat individu mengembangkan *self-esteem* yang rendah atau negative. Perhatian dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh lingkungan individulah yang dapat menentukan berhasil atau tidaknya mendapat keberartian diri.

Virtue atau kebajikan merupakan kepatuhan untuk menaati standart moral dan etika yang berlaku di masyarakat. Kepatuhan individu pada aturan

yang berlaku di masyarakat serta tidak melakukan tindakan yang menyimpang dari norma yang berlaku di masyarakat membuat mereka diterima dengan baik oleh masyarakat. Aspek terakhir yaitu *competence* atau kompetensi adalah kemampuan untuk berprestasi yang ditunjukkan dengan keberhasilan dalam mengerjakan tugas dengan baik. Kompetensi juga diartikan sebagai usaha untuk memperoleh prestasi yang baik, sesuai dengan tahapan usianya. Individu yang berusaha sesuai dengan tuntutan dan harapan berarti individu tersebut memiliki kompetensi yang bisa membantu membentuk *self-esteem* yang positif atau tinggi.

Selain aspek di atas ada juga dua aspek lain dari *self-esteem* yaitu penerimaan diri dan penghargaan diri (Rosenberg, 1979; Rahmania, & Yuniar, 2012; Mahardika, 2021). Kedua aspek tersebut memiliki lima dimensi, yaitu dimensi akademik, sosial, emosional, keluarga, dan fisik. Aspek akademik merujuk pada persepsi individu terhadap kualitas pendidikan individu. Aspek sosial menggambarkan persepsi individu terhadap hubungan sosialnya. Aspek emosional adalah keterlibatan individu terhadap emosi individu dan, aspek keluarga merujuk pada keterlibatan individu dalam partisipasi dan integritas dalam keluarganya. Fisik sebagai aspek terakhir mengacu pada persepsi terkait kondisi fisik individu.

Ada tiga komponen dalam *self-esteem*, yaitu *feeling of belonging*, *feeling of competence*, dan *feeling of worth* (Felker, 1974; Hastuti, 2016). *Feeling of belonging* merupakan perasaan individu bahwa dirinya adalah bagian dari suatu kelompok serta individu tersebut diterima oleh anggota kelompok

lainnya. Kelompok disini adalah keluarga, teman sebaya, ataupun kelompok. Individu tersebut memiliki penilaian positif mengenai dirinya jika ia merasa diterima serta menjadi bagian kelompok tersebut. Ia akan menilai sebaliknya jika merasa tidak diterima oleh kelompok tersebut.

Feeling of competence merupakan keyakinan atau perasaan individu bahwa ia dapat melakukan sesuatu untuk mencapai hasil yang diinginkan. Jika individu tersebut berhasil mencapai tujuannya maka hal itu akan memberikan penilaian positif terhadap dirinya. Selain itu, individu akan merasa percaya pada pikiran, perasaan, dan juga tingkah laku yang berhubungan dengan kehidupannya. *Feeling of worth* ialah perasaan individu bahwa dirinya berharga, dan bernilai. Perasaan tersebut biasanya banyak dipengaruhi oleh pengalaman yang terjadi di masa lalu. Individu yang mempunyai perasaan berharga akan menilai dirinya secara positif dan merasa yakin terhadap dirinya.

C. Optimisme

Optimisme adalah ekspektasi positif individu terhadap masa depan (Scheier, & Carver, 2001; Roelyana & Listiyandini, 2016). Optimisme juga diartikan sebagai kepercayaan individu bahwa apa yang terjadi sekarang adalah baik, dan masa depan akan memberikan harapan yang kita bayangkan (Safarina dkk., 2019). Menurut Satici, (2019) optimisme tentang masa depan didefinisikan sebagai antisipasi atau keyakinan bahwa hal-hal baik akan terjadi pada ranah penting kehidupan. Optimisme juga diartikan sebagai

keyakinan individu dalam merasakan kehidupan di berbagai situasi, memiliki pola pikir positif bahwa hidupnya akan lebih baik, dan mendapatkan hasil yang baik. (Sari & Eva, 2021). Ada pula yang mengartikan optimisme sebagai konstruk kognitif yang terdiri dari keyakinan umum atas hasil positif berdasarkan perkiraan rasional dari kecenderungan individu untuk meraih kesuksesan (Chang, 2001; Irawan & Anizar Rahayu, 2019).

Optimisme dibangun untuk mengubah pemikiran negatif menjadi pemikiran positif sehingga individu dapat merespons dengan pikiran yang lebih sehat (Snyder & Lopez, 2002; Dewi & Rahayu, 2020). Pemikiran positif dapat diartikan sebagai usaha mencapai hal terbaik dari keadaan buruk dkk., (2019). Individu yang berharap dapat berhasil, maju, serta sukses sangat memerlukan sikap optimis. Karena individu yang optimis ketika menghadapi masalah serta mengalami kesulitan dapat memecahkan masalah tersebut sehingga dapat mendorong untuk terus berjuang serta tidak mudah menyerah menyelesaikan masalah yang sulit. Dapat dikatakan bahwa optimisme merupakan sikap yang menopang individu agar terhindar dari keputusasaan serta depresi ketika menghadapi suatu masalah.

Selain itu, menurut Lusiwati, (2019) optimis merupakan motivasi di dalam diri individu yang nampak saat mengerjakan suatu pekerjaan. Agustin dkk, (2020) menjelaskan optimisme sebagai keyakinan atas segala sesuatu dari pandangan yang baik dan menyenangkan serta sikap selalu mempunyai harapan baik di segala hal. Sidabalok dkk, (2019) mengatakan bahwa optimisme adalah suatu harapan individu bahwa segala sesuatu akan berjalan

ke arah kebaikan. Optimisme menganggap segala sesuatu dalam hidup dapat diatasi walaupun banyak permasalahan yang muncul. Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah harapan individu dalam memperkirakan masa depan yang lebih positif.

Dimensi optimisme terdiri dari tujuan dan harapan (Scheier & Carver, 2001; Killing dkk, 2019). Tujuan ialah pemikiran individu terhadap sesuatu yang diinginkan atau tidak diinginkan. Individu tersebut akan berjuang untuk menggapai keinginannya dengan adaptasi sikap serta menjauhi sesuatu yang tidak diinginkan. Harapan merupakan keyakinan diri terhadap kemampuan mencapai tujuan. Individu dengan kepercayaan diri yang cukup akan berusaha untuk menggapai tujuan yang diinginkan. Optimisme selalu mengarahkan individu untuk selalu mempunyai harapan yang positif untuk mendapatkan hasil yang baik di masa depan.

Ada tiga aspek optimisme yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization* (Seligman, 2008; Putri dkk, 2018). *Permanence* mengacu pada suatu kemampuan individu dalam menganggap suatu peristiwa buruk hanyalah sementara. Pada aspek ini individu melihat peristiwa berdasarkan waktu yang bersifat sementara (*temporary*) serta menetap (*permanence*). Individu dengan optimisme tinggi akan menganggap kesulitan-kesulitan yang dialami tidak akan berlangsung lama. Individu yang pesimis akan menganggap kesulitan yang dialaminya akan terus dialami hingga dapat mengganggu hidupnya.

Pervasiveness berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa yang terjadi meliputi *universal* dan spesifik. Hal ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menemukan penyebab dari permasalahan atau kesulitan yang dialaminya. Individu dengan optimisme tinggi dapat menemukan penyebab dari permasalahannya sehingga tidak mengganggu aspek kehidupan lainnya. Individu optimism akan menganggap kejadian baik sebagai hal universal sedangkan hal buruk dianggap sebagai suatu yang spesifik. Lain halnya dengan individu yang pesimis ia tidak mampu menemukan penyebab permasalahannya sehingga dapat mengganggu aspek kehidupannya yang lain. Individu yang pesimis akan menganggap peristiwa baik sebagai hal yang spesifik serta menganggap peristiwa buruk sebagai hal yang *universal*.

Adapun *personalization* melibatkan dua hal yaitu internal dan eksternal. *Personalization* mengacu pada suatu kemampuan individu dalam menjelaskan sumber penyebab suatu permasalahan yang timbul. Individu yang memiliki optimisme tinggi akan berfikir bahwa peristiwa baik berasal dari dalam dirinya (faktor internal) sedangkan peristiwa yang buruk berasal dari luar dirinya (faktor eksternal). Berbeda dengan individu pesimis mereka menganggap peristiwa baik berasal dari luar dirinya (faktor eksternal) sedangkan setiap peristiwa buruk akan dianggap muncul dari dalam dirinya (faktor internal).

Individu dikatakan optimis jika memiliki pikiran yang positif, berani mengambil resiko serta mengambil keputusan dengan penuh keyakinan dan kepercayaan diri. Enam ciri individu dengan optimisme tinggi, yaitu tidak

mudah menyerah, menjalani kehidupan dengan bahagia, tahan terhadap depresi, memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengembangkan potensi diri, tangguh dalam menghadapi kesulitan dan menikmati kesehatan yang lebih baik. Individu optimis lebih mampu menyeimbangkan emosinya, mampu menghadapi tekanan hidup secara lebih baik, menganggap peristiwa buruk mungkin saja akan terjadi (Safaria, 2007; Safarina dkk., 2019).

D. Pengaruh Antar Variabel

Menurut Pu dkk., (2017) *self-esteem* berkorelasi terhadap *subjective well-being*. *Self-esteem* dapat menentukan keberhasilan remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial. Remaja yang memiliki *self-esteem* tinggi dapat dapat merasakan kepuasan dalam hidupnya. Hal tersebut dapat menciptakan perasaan tenang dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan (Widodo & Pratitis, 2013; Witjaksono & Muhid, 2021). Remaja yang merasakan kepuasan dalam hidup akan merasakan lebih banyak afek positif dibandingkan afek negative (Diener & Diener, 1996; Nurmalitasari & Widyana, 2021).

Penelitian Rand dkk, (2020) menunjukkan optimisme dapat mempengaruhi berbagai aspek *subjective well-being*. Optimisme dapat memprediksi perubahan dalam aspek negative yang terdapat pada *subjective well-being* (Genç & Arslan, 2021). Remaja yang optimis memiliki pandangan positif, percaya hal-hal baik akan terjadi di masa depan dan termotivasi untuk menunjukkan usaha bahkan dalam menghadapi kesulitan. Selain itu remaja optimis lebih bahagia dan puas dibandingkan remaja yang merasa pesimis mudah menyerah dan putus asa (Prasetyo dkk., 2017). Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa tingkat

optimisme yang tinggi dapat membantu melindungi kesehatan mental, mengurangi tekanan psikologis, menurunkan kecemasan dan depresi (Fischer dkk., 2018; Genç & Arslan, 2021; Heinitz dkk., 2018).

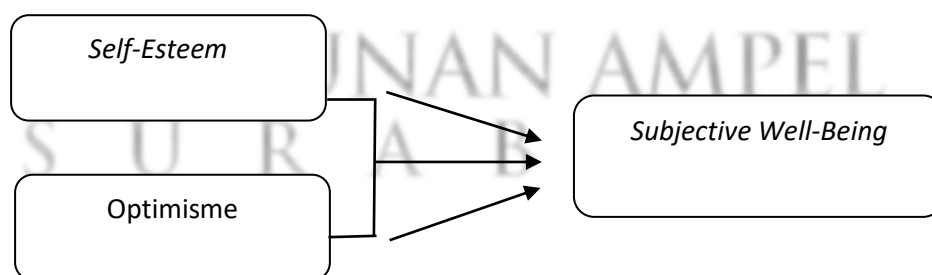
Penelitian Srivastava & Singh, (2015) menunjukkan bahwa optimisme dan *self-esteem* signifikan mempengaruhi *subjective well-being*. *Self-esteem* dan optimisme memiliki signifikansi pada kepuasan hidup remaja dimana optimisme dan *self-esteem* memegang harapan positif dan tetap percaya diri dengan masa depan. Optimisme memegang harapan positif, tetap yakin tentang masa depan, dan memungkinkan untuk menganggap tugas yang sulit sebagai tantangan yang dapat diatasi. Optimisme merupakan kemampuan diri yang berharga untuk dipertimbangkan dalam meningkatkan kesejahteraan. Tingkat optimisme yang tinggi dapat mempengaruhi remaja untuk merasakan emosi positif dan akan melawan suasana hati negative serta emosi yang berkaitan dengan stress.

Semakin baik evaluasi yang dibuat oleh remaja maka ia akan semakin percaya bahwa ia dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini karena tingkat *self-esteem* yang tinggi sehingga mereka percaya bahwa mereka layak untuk mencapainya. Tingkat *self-esteem* yang tinggi dapat memunculkan kegigihan dalam diri, percaya pada kemampuan untuk mendapat hasil tertentu, dan memiliki harapan lebih besar untuk mencapainya. Oleh karena itu, remaja mungkin mengalami peristiwa yang lebih positif karena mereka percaya dan pantas untuk mendapatkannya. Mengalami lebih banyak situasi seperti ini dapat membantu remaja dalam meningkatkan *subjective well-being* nya.

E. Kerangka Teoritik

Self-esteem dianggap sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* dimana semakin tinggi *self-esteem* maka akan semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dirasakan oleh individu (Haerianti dkk., 2018). Tolewo dkk., 2019 juga mengatakan bahwa terdapat pengaruh dan hubungan positif antara *self-esteem* dengan *subjective well-being* dimana semakin tinggi *self-esteem* yang dirasakan maka akan semakin tinggi *subjective well-being* individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-esteem* dan optimisme secara bersama-sama terhadap *subjective well-being* pada siswa. Kerangka teori penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* dan optimisme terhadap *subjective well-being* siswa SMA. Adapun bagan dari kerangka teoritik dari penelitian ini yaitu :



Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik

Gambar 2.1 di atas menjelaskan bahwa *self-esteem* berpengaruh terhadap *subjective well-being*, dimana individu yang mempunyai *self-esteem* yang tinggi,

maka akan memiliki *subjective well-being* yang tinggi juga. Selanjutnya, optimisme yang terdapat pada diri individu juga berpengaruh terhadap *subjective well-being*, dimana individu yang mempunyai optimisme tinggi, maka *subjective well-being* yang dirasakan individu juga tinggi. Sejalan dengan penelitian Hidayat & Suprihatin, (2021) optimisme berpengaruh terhadap pembentukan *subjective well-being*. Individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi dan optimisme yang besar, maka *subjective well-being* yang dirasakan individu juga akan tinggi.

F. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah :

1. Terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap *subjective well-being* pada siswa SMA.
2. Terdapat pengaruh optimism terhadap *subjective well-being* pada siswa SMA.
3. Terdapat pengaruh *self-esteem* dan optimism terhadap *subjective well-being* pada siswa SMA.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional bertujuan untuk melihat ada atau tidak pengaruh dari dua variabel atau lebih (Arikunto, 2010).

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini terdapat dua jenis variabel yang digunakan, yaitu dua variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y) yakni:

1. Variabel X1 : *Self-esteem*
2. Variabel X2 : Optimisme
3. Variabel Y : *Subjective well-being*

C. Definisi Operasional

1. Subjective well-being

Subjective well-being adalah evaluasi kognitif dan afektif individu yang diukur dari kepuasan hidup, perasaan positif maupun negative.

2. Self-esteem

Self-esteem adalah evaluasi individu terhadap dirinya yang diukur dari penghargaan diri dan penerimaan diri.

3. Optimisme

Optimisme adalah ekspektasi positif individu terhadap masa depannya yang diukur dari tujuan dan harapan.

D. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 10 SMA di Kota Batulicin. Terdapat tiga SMA yang akan menjadi tempat penelitian, yaitu SMA Negeri 1 Simpang Empat, MA Darul Azhar, dan MA Nurul Hidayah. Pemilihan populasi ini karena siswa kelas 10 SMA mengalami masa peralihan atau transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini siswa banyak mengalami perubahan-perubahan dalam hidup serta emosi-emosi yang dirasakan. Jadi siswa sudah harus siap dalam menghadapi sikap dan perilaku seperti menerima keadaan fisiknya, lebih mandiri dan bisa mengembangkan intelektualnya. Selain itu dilihat dari fenomena di lapangan banyak siswa yang mengalami emosi-emosi negative. Adapun populasi siswa SMA yang berjumlah yang berjumlah 570 siswa.

Tabel 3.1 Populasi Penelitian

No	Sekolah	Jumlah
1	SMA Negeri 1 Simpang Empat	350
2	MA Darul Azhar	120
3	MA Nurul Hidayah	100
Total		570

2. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan adalah *quota sampling*. Menurut Siyoto, S. & Sodik., (2015) *quota sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel yang berasal dari populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu sampai jumlah kuota yang diinginkan.

3. Sampel

Sampel pada penelitian ini ditentukan sebanyak 250 siswa dari tiga SMA di Batulicin yang telah disebutkan dalam populasi. Kriteria pada penelitian ini yaitu siswa kelas 10 SMA baik perempuan maupun laki-laki yang bersekolah di Kota Batulicin.

E. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini terdapat empat instrument yang akan digunakan, yaitu *Satisfaction with Life Scale* (Diener et dkk., 1985; Wicaksana & Shaleh, 2017; Febe dkk., 2020). Selain itu peneliti juga menggunakan skala *Scale of Positive and Negative Experince* (Diener & Biwas, 2009) untuk mengukur *subjective well-being*, kemudian untuk mengukur *self-esteem* menggunakan skala *Rosenberg Self-Esteem Scale* (Rosenberg, 1979; Srisayekti & Setiady, 2015; Ekawardhani dkk., 2019). Skala optimisme disusun oleh Scheier dkk, (1994) yaitu *life orientation test-revised* (LOT-R) yang kemudian di alih bahasakan oleh Faradilla (2021).

1. Instrument pengukuran *Subjective Well-Being*

a. Definisi Operasional.

Subjective well-being adalah evaluasi kognitif dan afektif individu yang diukur dari kepuasan hidup, perasaan positif maupun negative.

b. Alat Ukur

Subjective well-being diukur menggunakan dua skala, skala yang pertama adalah *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* yang dikembangkan oleh Diener (1985). Skala ini pernah digunakan dalam sejumlah penelitian sebelumnya (Utami, 2015; Wicaksana & Shaleh, 2017; Febe dkk, 2020). Skala ini untuk mengukur kepuasan hidup individu secara keseluruhan (aspek kognitif). Terdapat lima aitem pernyataan dalam skala ini. Skala *satisfaction with life scale* diukur menggunakan skala Likert, dimana setiap pernyataan akan disediakan empat alternatif jawaban yaitu sangat tidak setuju (STS) diberikan skor 1, tidak setuju (TS) diberikan skor 2, setuju (S) diberikan skor 3, sangat setuju (SS) diberikan skor (4). Berikut *blue print* skala *satisfaction with life scale (SWLS)* yang akan dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala *Satisfaction With Life Scale*

Aspek	Nomor	Jumlah
Kepuasan hidup	1,2,3,4,5	5

c. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1) Validitas

Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2013), suatu skala dikatakan valid bila memiliki nilai koefisien diatas 0,30. Skala *satisfaction with life scale (SWLS)* terdiri dari 5 item yang menjalani satu kali putaran pada analisisnya. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.3 Hasil uji validitas SWLS

Aitem	<i>Correlated Item-Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
A1	.716	0,3	Valid
A2	.778	0,3	Valid
A3	.805	0,3	Valid
A4	.746	0,3	Valid
A5	.687	0,3	Valid

Berdasarkan tabel di atas, dari seluruh butir item yang di uji cobakan memiliki status valid karena memiliki koefisien $> 0,30$.

2) Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan batasan koefisien *Cronbach's Alpha*. Alat ukur yang memiliki nilai reliabilitas yang baik jika menunjukkan koefisien lebih dari 0.60 (Azwar, 2013). Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode Cronbach's Alpha. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.4 Hasil uji reliabilitas SWLS

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
,795	5

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diatas sebesar 0,795 hal itu menunjukkan secara keseluruhan instrument skala SWLS (5 item) tersebut reliabel.

Selanjutnya, skala kedua yang akan digunakan untuk mengukur *subjective well-being* adalah *Scale of Positive and Negative Experince* (SPANE) yang dikembangkan oleh Diener, Wirtz, Tov, dkk (2009). Skala ini mengukur aspek afektif individu yang terdiri dari emosi positif dan juga emosi negatif. Terdapat 12 daftar emosi, yang terdiri dari 6 daftar emosi positif dan 6 daftar emosi negatif. Berikut ini *blue print scale of positive and negative experince* (SPANE) yang akan dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.5 Blue Print Skala SPANE

Aspek	Nomor	Jumlah
Perasaan Positif	1,3,5,7,10,12	6
Perasaan Negatif	2,4,6,8,9,11	6
Total		12

Pada alat ukur *Scale of Positive and Negative Experince* (SPANE) ini terdapat lima alternatif jawaban yaitu sangat sering, sering, kadang-kadang, jarang, dan sangat jarang. Pemberian skor untuk pernyataan yang bersifat *favourable* dilakukan dengan pemberian skor 5 untuk pilihan sangat sering, skor 4 untuk pilihan sering, skor 3 untuk pilihan kadang-kadang, skor 2 untuk pilihan jarang, dan skor 1 untuk pilihan sangat jarang. Sebaliknya untuk

pernyataan yang bersifat *unfavourable* dilakukan dengan pemberian skor 1 untuk pilihan sangat sering, skor 2 untuk pilihan sering, skor 3 untuk pilihan kadang-kadang, skor 4 untuk pilihan jarang, dan skor 5 untuk pilihan sangat jarang.

Untuk dapat melihat tingkat *subjective well-being* individu, maka peneliti akan menggunakan hasil dari penjumlahan dalam skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) kemudian ditambahkan dengan jumlah seimbang SPANE-B. SPANE-B didapatkan dari penjumlahan nilai emosi positif (SPANE-P) kemudian dikurangi dengan jumlah nilai emosi negatif (SPANE-N).

Rumusan ini dapat dijabarkan seperti yang dibawah ini:

$$SWB = SWLS + SPANE-B$$

$$(SPANE-B = SPANE-P - SPANE-N)$$

d. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1) Validitas

Menurut Sugiyono (2013), suatu skala dikatakan valid bila memiliki nilai koefisien diatas 0,30. Skala *Scale of Positive and Negative Experince* (SPANE-P) terdiri dari 6 item yang menjalani satu kali putaran pada analisisnya. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.6 hasil uji validitas SPANE-P

Aitem	Korelasi Total Aitem	Perbandingan R Tabel	Keterangan
1.	,778	0,3	Valid
2.	,644	0,3	Valid
3.	,752	0,3	Valid
4.	,722	0,3	Valid
5.	,724	0,3	Valid
6.	,494	0,3	Valid

Berdasarkan tabel di atas, dari seluruh butir item yang di uji cobakan memiliki status valid karena memiliki koefisien $> 0,30$.

Tabel 3.7 hasil uji validitas SPANE-N

Aitem	Korelasi Total Aitem	Perbandingan R Tabel	Keterangan
1.	,751	0,3	Valid
2.	,511	0,3	Valid
3.	,779	0,3	Valid
4.	,657	0,3	Valid
5.	,634	0,3	Valid
6.	,668	0,3	Valid

Berdasarkan tabel di atas, setelah dilakukan uji validitas maka dinyatakan seluruh aitem tersebut valid karena memiliki nilai koefisien $> 0,30$.

2) Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan batasan koefisien *Cronbach's Alpha*. Alat ukur yang memiliki nilai reliabilitas yang baik jika menunjukkan koefisien lebih dari 0.60 (Azwar, 2013).

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode Cronbach's Alpha. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 3.8 Hasil uji reliabilitas SPANE-P

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
,771	6

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diatas sebesar 0,771 hal itu menunjukkan secara keseluruhan instrument skala SPANE-P (6 item) tersebut reliabel.

Tabel 3.9 Hasil uji reliabilitas SPANE-N

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
,750	6

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diatas sebesar 0,750 hal itu menunjukkan secara keseluruhan instrument skala SPANE-N (6 item) tersebut reliabel.

2. Instrument Pengukuran *Self-esteem*

a. Definisi Operasional

Self-esteem adalah evaluasi individu terhadap dirinya yang diukur dari penghargaan diri dan penerimaan diri.

b. Alat Ukur *Self-esteem*

Pengukuran *self-esteem* dalam penelitian ini menggunakan instrumen *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* yang dikembangkan oleh

Ardiansyah, (2018) berdasarkan aspek dari Rosenberg, (1979). Alat ukur tersebut digunakan dalam beberapa penelitian sebelumnya (Srisayekti & Setiady, 2015; Ekawardhani dkk, 2019; Sumargi & Firlita, 2020). Pemberian skor pada angket ini apabila aitem *Unfavourble* diberikan skor 1 untuk jawaban untuk jawaban Sangat Setuju (SS), skor 2 untuk jawaban Setuju (S), skor 3 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), skor 4. Pemberian skor untuk aitem *Favourable* diberikan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), skor 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), skor 3 untuk jawaban Setuju (S), skor 4 untuk jawaban Sangat Setuju (SS). Berikut *blue print* skala rosenberg self-esteem scale (RSES):

Tabel 3.10 Blue Print Skala Rosenberg Self-Esteem

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Self-Liking</i>	1, 7, 10	6, 8, 9	6
<i>Self-Competence</i>	3, 4	2, 5	4
Total			10

c. Validitas dan Reliabilitas

1) Validitas

Menurut Sugiyono (2013), suatu skala dikatakan valid bila memiliki nilai koefisien diatas 0,30. Skala *rosenberg self-esteem scale (RSES)* terdiri dari 10 item yang menjalani satu kali putaran pada analisisnya. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.11 Hasil uji validitas *self-esteem*

Aitem	Korelasi Total Aitem	Keterangan
1	.397	Valid
2	.344	Valid
3	.606	Valid
4	.631	Valid
5	.700	Valid
6	.652	Valid
7	.577	Valid
8	.005	Tidak Valid
9	.643	Valid
10	.491	Valid

Berdasarkan tabel di atas, dari 10 butir item yang di uji cobakan terdapat 1 butir item yang dinyatakan tidak valid karena memiliki koefisien $< 0,30$ yakni butir nomor 8 sehingga butir item yang valid berjumlah 9 item. Setelah uji validitas, butir yang dinyatakan tidak valid (gugur) dikeluarkan dari skala dan dilakukan perubahan nomor terhadap butir-butir aitem.

2) Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan batasan koefisien *Cronbach's Alpha*. Alat ukur yang memiliki nilai reliabilitas yang baik jika menunjukkan koefisien lebih dari 0.60 (Azwar, 2013). Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode Cronbach's Alpha. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.12 Hasil uji reliabilitas *self-esteem*

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
,821	9

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diatas sebesar 0,821 hal itu menunjukkan secara keseluruhan instrument skala *self-esteem* (9 item) tersebut reliabel.

3. Instrument Pengukuran Optimisme

a. Definisi Operasional

Optimisme adalah ekspektasi individu terhadap masa depannya yang diukur dari ekspektasi positif dan negative.

b. Alat Ukur Optimisme

Pengukuran optimisme dalam penelitian ini menggunakan instrument Lot-R (*life orientation test -revised*) berdasarkan dimensi yang dibuat oleh Scheier & Carver (Chang, 2001). Alat ukur tersebut telah digunakan dalam beberapa penelitian sebelumnya (Novrianto & Maretih, 2018; Kiling dkk, 2019; Faradilla, 2021). Skala optimisme berjumlah 10 aitem disusun berdasarkan aspek-aspek optimisme yaitu *goals* (tujuan) dan *expectancies* (harapan). Pengukuran menggunakan skala likert pada setiap pernyataannya akan diberikan empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pernyataan *Favourable* pada skala likert akan diberikan skor 4 untuk pilihan jawaban sangat sesuai (SS), skor 3 untuk pilihan jawaban sesuai (S), skor 2 untuk plihan jawaban tidak sesuai (TS), dan skor 1 untuk pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS). Sebaliknya, pada pernyataan

Unfavourable pemberian skor 1 untuk jawaban sangat sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban sesuai (S), skor 3 untuk jawaban tidak sesuai (TS), dan skor 4 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Berikut ini *blue print* skala optimisme yang akan dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.13 *Blueprint* Skala Optimisme

Dimensi	Aitem	Jumlah
Tujuan	1, 4, 10	3
Harapan	3, 7, 9	3
<i>Item fillers</i>	2,5,6,8	4
Total		10

c. Validitas dan Reliabilitas

1) Validitas

Menurut Sugiyono (2013), suatu skala dikatakan valid bila memiliki nilai koefisien diatas 0,30. Skala optimisme terdiri dari 6 item yang menjalani satu kali putaran pada analisisnya. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.14 Hasil uji validitas optimisme

Aitem	Korelasi Total Aitem	Keterangan
1	.306	Valid
2	.379	Valid
3	.364	Valid
4	.362	Valid
5	.431	Valid
6	.379	Valid

Berdasarkan tabel di atas, hasil dari skala optimisme setelah dilakukan uji validitas maka dinyatakan seluruh aitem tersebut valid

karena memiliki nilai koefisien > 0.30 sehingga aitem tersebut dapat diartikan valid.

3) Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan batasan koefisien *Cronbach's Alpha*. Alat ukur yang memiliki nilai reliabilitas yang baik jika menunjukkan koefisien lebih dari 0.60 (Azwar, 2013). Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode Cronbach's Alpha. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.15 Hasil uji reliabilitas optimisme

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
.640	6

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diatas sebesar 0.640 hal itu menunjukkan secara keseluruhan instrument skala optimisme (6 item) tersebut reliabel.

F. Analisis Data

Ada dua analisis yang dilakukan yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Menurut Sugiyono, (2013) analisis statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Adapun analisis statistik inferensial digunakan untuk menganalisis data yang hasilnya digunakan untuk membuat sebuah kesimpulan (Sugiyono,

2013). Analisis statistik inferensial yang digunakan adalah analisis regresi berganda. Analisis regresi linear ganda menghitung besarnya signifikansi dua variabel bebas terhadap satu variabel terikat (Abdul Muhid, 2019). Uji regresi ganda dilakukan berdasarkan rumus dibawah ini

$$Y = \alpha + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan:

Y	: <i>Subjective Well-Being</i>
α	: Konstanta
b_1, b_2	: Koefisien regresi linear berganda
X_1	: <i>Self-Esteem</i>
X_2	: Optimisme

Sebelum melakukan uji analisis regresi ganda ada sejumlah uji asumsi klasik yang harus dilakukan sebelum melakukan yaitu uji normalitas, uji multikolinearitas dan uji heterokedastisitas.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel menyebar secara normal. Uji normalitas menggunakan uji statistik Kolmogorov-Smirnov dengan pedoman jika signifikansi $> 0,05$ maka sebaran data dikatakan normal. Sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ maka sebaran data tersebut tidak normal (Abdul Muhid, 2019). Berikut hasil uji normalitas:

Tabel 3.1 Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		250
Normal Parameters	Mean	.000000
	Std. Deviation	6.97255995
Most Extreme Differences	Absolute	.041
	Positive	0.41
	Negative	-.028
Test Statistic		.041
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

Dari hasil uji normalitas diperoleh hasil sebesar .200 yang berarti melebihi 0.05 maka dapat dikatakan bahwa variabel terdistribusi secara normal.

b) Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan uji yang dilakukan untuk melihat apakah terdapat ketidaksamaan varian dari residual suatu pengamatan ke pengamatan lainnya (Ghozali, 2011). Untuk mendeteksi adanya heteroskedastisitas dapat menggunakan uji *white*. Apabila nilai n (banyaknya sampel)*R-Squared dibawah nilai Chi Squares tabel. Nilai Chi Square tabel diperoleh 11.070. Diperoleh hasil uji heteroskedastisitas dengan metode Uji White sebagai berikut:

Tabel 3.2 Uji Heterokedastisitas

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.206 ^a	.042	.023	67.34104

Dapat dilihat dari uji *white* di atas diperoleh nilai $n \cdot R\text{-Squared} = (250 \cdot 0.042) = 10.577 < 11.070$ (Chi Square tabel). Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada data sehingga dapat dilakukan uji berikutnya.

c) Uji Multikolinearitas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk menguji apakah didalam model regresi ditemukan adanya korelasi antara variabel bebas. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi diantara variabel bebas. Untuk mendeteksi multikolinieritas didalam regresi dapat dilihat dari nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan nilai toleransi. Jika $VIF < 10$ dan toleransi $> 0,1$ maka tidak terjadi multikolinieritas, tetapi jika $VIF > 10$ dan toleransi $< 0,1$ maka terjadi multikolinieritas (Ningsih & Dukalang, 2019).

Tabel 3.3 Uji Multikolinearitas

Model	Unstandardized Coefficients			Collinearity Statistics	
	B	T	Sig.	Tolerance	VIF
(Constant)	30.167	10.675	.000		
<i>Self-esteem</i>	.766	8.217	.000	.994	1.006
Optimisme	.277	2.240	.002	.994	1.006

Berdasarkan uji multikolinieritas dapat diketahui bahwa variable X1 (*Self-esteem*) dan X2 (*Optimisme*) memperoleh nilai tolerance sebesar $0.994 > 0,1$ dan nilai VIF sebesar $1,006 < 10$. Maka dapat disimpulkan bahwa variable X1 dan X2 tidak terjadi multikolinearitas.

d) Uji Autokorelasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
.485	.235	.229	7.00073	1.832

Uji autokorelasi hanya dipakai untuk data *tine series* (data yang yang diperoleh dalam kurun waktu tertentu) (Firdaus, 2021). Hasil uji autokorelasi diatas menyatakan bahwa nilai durbin Watson sebesar 1,832 sementara dL sebesar 1.78469 dan dU sebesar 1.80075 dapat dikatakan bahwa tidak terdapat autokorelasi.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini melewati sejumlah tahapan yaitu mengidentifikasi masalah penelitian, melakukan *literature review*, menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria untuk menjawab rumusan masalah, serta menyiapkan alat ukur. Pengambilan data dilakukan secara *online* dengan menggunakan bantuan *google form* yang dilakukan pada tanggal 15 November 2021 sampai 13 Desember 2021. Setelah semua data terkumpul, peneliti melakukan pengolahan data dan menyusun laporan penelitian.

a. Deskripsi Data Demografis Subjek

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini adalah siswa perempuan yaitu sejumlah 169 orang sedangkan siswa laki-laki sebanyak 81 orang.

Tabel 4.1 Hasil Klasifikasi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	81	32,4 %
Perempuan	169	67,6 %
Total	250	100,0 %

b. Kategorisasi Variabel

Kategorisasi variabel *subjective well-being* digunakan untuk mengetahui

berapa jumlah subjek yang berada dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Dalam memberi digunakan tabel berikut.

Tabel 4.2 Pedoman hasil pengukuran

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Ket:

M : Mean

SD : Standart Deviasi

Dari sejumlah subjek yang ada, 40 siswa yang berada pada kelompok *subjective well-being* rendah, 164 siswa dengan *subjective well-being* sedang, dan 46 siswa memiliki *subjective well-being* tinggi.

Tabel 4.3 Kategori Subjective Well-Being

Kategori	Kriteria	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 32$	40	16%
Sedang	$32 \leq X < 46$	164	66%
Tinggi	$X \geq 46$	46	18%
Total		250	100%

Tabel berikutnya menunjukkan jumlah siswa SMA dengan kategori *self-esteem* yang dimiliki. Ada 60 siswa yang berada pada kelompok *self-esteem* rendah, 156 siswa dengan *self-esteem* sedang, dan 34 siswa memiliki *self-esteem* tinggi.

Tabel 4.4 Kategori *Self-esteem*

Kategori	Kriteria	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 21$	60	1%
Sedang	$21 \leq 29$	156	72%
Tinggi	$X \geq 29$	34	27%
Total		250	100%

Selanjutnya adalah gambaran kategorisasi optimisme yang dimiliki oleh para subjek. Ada 41 siswa yang berada pada kelompok optimisme rendah, 168 siswa dengan optimisme sedang, dan 41 siswa memiliki optimisme tinggi.

Tabel 4.5 Kategori Optimisme

Kategori	Kriteria	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 12$	41	17%
Sedang	$12 \leq 18$	168	67%
Tinggi	$X > 18$	41	16%
Total		250	100%

c. Data Tabulasi Silang

Data tabulasi silang menyajikan informasi gabungan dari data demografis dengan data variabel. Pada kelompok laki-laki dan perempuan mayoritas tingkat *subjective well-being* yang mereka miliki adalah sedang. Sama halnya dengan penelitian Mohammadi dkk., (2017) yang menyatakan bahwa perempuan lebih tinggi tingkat *well-being* nya daripada laki-laki. Hal ini terjadi karena pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi koping serta aktivitas sosialnya, dimana perempuan cenderung lebih memiliki kemampuan

interpersonal yang baik daripada laki-laki (Ariska dkk., 2021; Snyder, C. R., & Lopez, 2002).\

Selanjutnya diikuti oleh jumlah kategori *subjective well-being* yang tinggi baik pada laki-laki maupun perempuan.

Tabel 4.6 Tabulasi Silang *Subjective Well-Being* dengan Jenis Kelamin

SWB	Jenis kelamin		Total
	Perempuan	Laki-laki	
Rendah	32 (80%)	8 (20%)	40 (100%)
Sedang	110 (70%)	48 (30%)	158 (100%)
Tinggi	24 (46%)	28 (54%)	52 (100%)

Tabulasi silang kedua menyajikan diskripsi data *self-esteem* dengan *subjective well-being*. Mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki *self-esteem* yang sedang dan *subjective well-being* yang sedang juga.

Tabel 4.7 Tabulasi Silang *Subjective Well-Being* dengan *Self-Esteem*

<i>Self-esteem</i>	<i>Subjective well-being</i>			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Rendah	23 (38%)	31 (52%)	6 (10%)	60 (100%)
Sedang	15 (10%)	108 (69%)	33 (21%)	156 (100%)
Tinggi	2 (6%)	19 (56%)	13 (36%)	34 (100%)

Hasil tabulasi silang antara optimisme dengan *subjective well-being* menunjukkan mayoritas siswa memiliki optimisme yang sedang serta *subjective well-being* yang sedang juga.

Tabel 4.8 Tabulasi Silang *Subjective Well-Being* dengan Optimisme

Optimisme	<i>Subjective well-being</i>			
	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Rendah	10 (15%)	25 (61%)	6 (24%)	41 (100%)
Sedang	24 (14%)	115 (69%)	29 (17%)	168 (100%)
Tinggi	6 (41%)	18 (44%)	17 (15%)	41 (100%)

B. Pengujian Hipotesis

Hasil perhitungan secara parsial juga dapat dilihat pada tabel 4.9 sebagai berikut:

Tabel 4.9 Hasil Uji T

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
	B	Beta	t	Sig.
(Constant)	30.167		10.675	.000
Self-esteem	.766	.459	8.217	.000
Optimisme	.277	.125	2.240	.026

Pada tabel 4.9 diperoleh t-tabel 1,969 dengan signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil uji diatas diketahui nilai signifikansi variabel *self-esteem* adalah $0,000 < 0,05$ dan nilai t-hitung sebesar $8.217 >$ nilai t-tabel 1,969. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel *self-esteem* berpengaruh secara parsial terhadap variabel *subjective well-being*.

Selanjutnya nilai signifikansi pada variabel optimisme adalah $0,026 < 0,05$ dan nilai t-hitung sebesar $2.240 >$ nilai t-tabel 1,969. Maka dapat disimpulkan

bahwa variabel optimisme berpengaruh secara parsial terhadap variabel *subjective well-being*.

Tabel 4.10 Hasil Uji F

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3722.153	2	1861.076	37.973	.000 ^b
Residual	12105.531	247	49.010		
Total	15827.684	249			

Pada tabel 4.10 di atas diperoleh F-hitung sebesar 37.973 dengan nilai Sig. sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa variabel *self-esteem* dan optimisme secara bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being*, sehingga kedua variabel tersebut dapat digunakan untuk memprediksi variabel *subjective well-being*.

Selain itu, nilai koefisien menggambarkan besarnya sumbangan variabel independen terhadap variabel dependen. Adapun hasil koefisien determinasi adalah sebagai berikut:

Tabel 4.11 Koefisien Determinasi (R Square)

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.485	.235	.229	7.00073

Berdasarkan tabel 4.11 dapat diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,235. Nilai tersebut memiliki implikasi bahwa variabel bebas yaitu variabel *self-esteem*

dan optimisme menyumbang 23,5% pengaruh terhadap variabel *subjective well-being* dan sisanya 76,5% adalah kontribusi dari variabel lain.

Tabel 4.12 Uji Regresi Linear Berganda

Model	Unstandardized		Standardized	t	Sig.
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	29.120	1.930		15.091	.000
Self-Esteem	1.068	.093	.611	11.487	.000
Optimisme	.735	.173	.225	4.238	.000

Hasil tabel di atas menunjukkan nilai konstanta 29,120 dan nilai koefisien dari masing-masing variabel adalah 1,068 pada *self-esteem* (X1) dan 0,735 pada optimisme (X2). Maka dari itu diperoleh model regresi sebagai berikut:

$$Y = 29,120 + 1,068 + 0,735$$

Y = *Subjective Well-Being* (29,120)

X1= *Self-Esteem* (1,068)

X2 Optimisme (0,735)

Berdasarkan perhitungan di atas, didapat arah pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Sehingga diketahui arah pengaruh X terhadap Y apakah positif atau negative pada setiap konstanta variabel bebas (X) dengan penjelasan sebagai berikut:

- 1) Nilai konstanta 29,120 menunjukkan tanpa adanya pengaruh variabel bebas (X) yang terdiri dari *self-esteem* (X1) dan optimisme (X2) maka variabel terikat tetap sejumlah nilai tersebut atau konstan.
- 2) Nilai koefisien 1,068 pada X1 bernilai positif. Nilai tersebut menunjukkan jika *self-esteem* ditingkatkan maka *subjective well-being* akan meningkat sejumlah nilai tersebut.
- 3) Nilai koefisien 0,735 pada X2 bernilai positif. Nilai tersebut menunjukkan jika optimisme ditingkatkan maka *subjective well-being* akan meningkat sejumlah nilai tersebut.

C. Pembahasan

1) Pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Subjective Well-Being*

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa variabel *self-esteem* memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being*. *Self-esteem* yang dimiliki siswa berpengaruh terhadap tinggi atau rendahnya *subjective well-being* yang dirasakan. Remaja yang memiliki *self-esteem* tinggi akan memiliki kelebihan termasuk pemahaman mengenai arti nilai kehidupan. Hasil penelitian yang sama ditunjukkan oleh Umami, & Rozi, (2019) bahwa *self-esteem* berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being*. Fajar (2020) juga menjelaskan bahwa *self-esteem* berkaitan dengan *subjective well-being* dimana semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki individu maka kebahagiaan dan kepuasan hidup akan semakin meningkat. Penelitian Sucita dkk (2021) menunjukkan hubungan positif antara *self-esteem* dengan *subjective well-*

being. Remaja akan merasakan *well-being* ketika ia menilai dirinya serta hidup secara positif.

Self-esteem berkontribusi dalam mempengaruhi *subjective well-being*. Remaja dengan *self-esteem* tinggi dapat mengelola dan mengevaluasi diri dengan baik. Remaja dengan *self-esteem* tinggi dapat dengan mudah memaafkan kesalahan yang dibuat oleh dirinya sendiri maupun orang lain sehingga dapat meningkatkan *subjective well-being* (Yao dkk., 2017). Rendahnya *self-esteem* berkaitan dengan kepuasan hidup yang rendah serta perasaan yang negative (Wang dkk., 2017). Sebagian besar individu yang memiliki tingkat *self-esteem* tinggi memiliki kontrol yang baik pada rasa marah serta berhubungan baik dengan orang lain. Hal ini lah yang dapat membantu individu untuk mengembangkan kemampuan interpersonal dan menciptakan kepribadian yang sehat. Menurut Ratna dkk., (2016) remaja yang merasakan *subjective well-being* rendah akan merasakan ketidakpuasan dalam hidup, sering merasakan emosi negative diataranya marah serta cemas, dan jarang merasakan emosi positif.

Hasil kategori *self-esteem* menggambarkan mayoritas subjek berada pada kategori *self-esteem* yang sedang dan tinggi. Tingkat *self-esteem* yang dimiliki siswa menggambarkan tinggi atau rendahnya *subjective well-being* yang dirasakan. *Self-esteem* yang tinggi dapat meningkatkan *subjective well-being* yang dirasakan oleh remaja. Remaja yang mempunyai *self-esteem* tinggi memandang dirinya secara positif dan sadar akan kelebihan-kelebihan dimiliki sehingga remaja dapat memandang kelebihanannya lebih penting daripada

kekurangan yang dimiliki. *Self-esteem* tinggi menandakan seorang remaja mampu menilai, menerima, dan menghargai dirinya, sehingga dapat menimbulkan *well-being* pada dirinya (Nisa & Rahmasari, 2019).

Hasil tabulasi silang antara *self-esteem* dengan *subjective well-being* menunjukkan sejumlah siswa yang memiliki *self-esteem* tinggi dan *subjective well-being* yang juga tinggi. Siswa dengan *self-esteem* tinggi dapat mengelola emosi negative sehingga membuat *subjective well-being* yang dirasakan meningkat. Selain itu siswa yang mempunyai *self-esteem* tinggi lebih positif dalam melakukan evaluasi diri dibanding siswa dengan *self-esteem* rendah. Hasil penelitian yang sama dipaparkan oleh Pastini & Tobing, (2020) bahwa *self-esteem* yang tinggi dapat membuat remaja mampu mengontrol dirinya dengan baik dari perasaan ataupun tindakan negative seperti rasa marah yang berlebihan, memiliki hubungan positif dengan orang lain serta meningkatkan produktivitas.

2) Pengaruh Optimisme terhadap *Subjective Well-Being*

Hipotesis kedua yang menyatakan ada pengaruh antara optimisme dengan *subjective well-being* juga diterima. Optimisme yang dimiliki akan membantu remaja dalam menghadapi kesulitan, sehingga pada situasi seperti itu akan berdampak positif bagi kesehatan fisik maupun psikis remaja. Selain itu optimis dapat membawa pada hal positif lainnya pada kehidupan siswa. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Safithri dan Nawangsih (2021) yang mengatakan bahwa individu yang mempunyai optimisme tinggi akan memiliki

subjective well-being yang baik pula. Sikap optimis menghasilkan sesuatu yang positif saat akan menghadapi hal-hal sulit, dimana optimisme yang tinggi akan meningkatkan *subjective well-being* menjadi lebih baik lagi. Penelitian yang sama dijelaskan oleh Fadila dkk (2019) yang menunjukkan semakin tinggi optimisme yang dimiliki maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dirasakan. Optimisme mengacu pada peningkatan *well-being* karena mengharapkan masa depan akan berjalan baik sehingga remaja akan tetap teguh mencapai tujuannya (Nada & Taufik, 2021) .

Optimisme yang tinggi pada individu berkaitan dengan kemampuan dalam menemukan *coping* yang tepat ketika menghadapi suatu masalah. Jika individu tersebut menemukan *coping* dengan baik maka ia juga dapat menyelesaikan masalahnya. Optimisme merupakan faktor penting dalam menjalani hidup pada masa remaja. *Subjective well-being* dapat meningkat ketika remaja memiliki optimisme dalam dirinya. Remaja memerlukan rasa optimis untuk terus maju dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Optimisme dapat mengurangi kesedihan pada remaja seperti perasaan depresi, mendorong *performance* saat di sekolah, meningkatkan kesehatan fisik, serta menumbuhkan kepercayaan diri (Seligman, 2008; Safithri & Nawangsih, 2021).

Dari hasil kategori optimisme menggambarkan mayoritas subjek berada pada kategori optimisme yang sedang dan tinggi. *Subjective well-being* dapat meningkat karena adanya sikap positif pada individu, salah satunya yaitu sikap optimis. Hal ini dapat terjadi karena keinginan individu untuk

menunjukkan sikap positif, dimana sikap positif merupakan karakteristik utama *subjective well-being*. Sikap optimis membantu siswa dalam meningkatkan *subjective well-being* pada dirinya sehingga ia akan memiliki semangat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Penelitian Segerstrom, (2017) menjelaskan bahwa individu yang memiliki optimisme tinggi akan memiliki performa lebih baik dalam menjalani hidup. Selain itu individu juga memiliki kesehatan fisik yang baik serta dapat membangun Kembali tujuan hidup yang lebih baik ketika berhasil menghadapi kesulitan. Hal ini dilakukan untuk mencapai *well-being* dimana hal ini berpengaruh pada kesehatan mental individu tersebut.

Tabulasi silang antara optimisme dengan *subjective well-being* menunjukkan bahwa terdapat 115 siswa yang memiliki optimisme sedang dan *subjective well-being* yang sedang dan 17 siswa yang memiliki optimisme dan *subjective well-being* yang juga tinggi. Optimisme merupakan faktor penting dalam menjalani hidup pada masa remaja. *Subjective well-being* dapat meningkat ketika remaja memiliki optimisme dalam dirinya. Remaja memerlukan rasa optimis untuk terus maju dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Hal ini dapat terjadi jika remaja memiliki sikap optimis maka ia akan memiliki pandangan yang lebih positif di setiap peristiwa yang dialaminya. Remaja yang memiliki pandangan positif akan kehidupannya akan banyak merasakan afek positif sehingga akan berdampak pada peningkatan *subjective well-being* nya. Sejalan dengan penelitian Brissette dkk., (2002);

Widhigdo, (2018) bahwa optimisme dapat membantu menjaga tingkat *subjective well-being*.

3) Pengaruh *Self-Esteem* dan Optimisme terhadap *Subjective Well-Being*

Berdasarkan dari hasil uji regresi ganda antara *self-esteem* dan optimisme menunjukkan bahwa *self-esteem* dan optimisme secara bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Remaja yang mempunyai *self-esteem* dan optimisme tinggi merasakan *subjective well-being* yang tinggi juga. Hal itu didukung oleh penelitian Hartono dkk (2021) yang menyatakan bahwa *self-esteem* dan optimisme memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being*. *Self-esteem* dan optimisme memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* karena optimisme dapat menjaga dan meningkatkan *subjective well-being* saat menghadapi *stressor*. Selain itu *self-esteem* juga dapat menumbuhkan kepuasan hidup, afek positif yang tinggi, dan rendahnya afek negative akan merasakan *subjective well-being*.

Penelitian Safarina, (2019) juga menjelaskan bahwa *self-esteem* dan optimisme berpengaruh signifikan dengan *subjective well-being*. *Self-esteem* dan optimisme yang tinggi akan membantu meningkatkan kepuasan dalam hidup remaja. *Self-esteem* dapat berkontribusi pada kehidupan sehari-hari remaja. Hal ini berhubungan dengan bagaimana remaja menilai kehidupannya secara positif. Optimisme berusaha mencapai pengharapan dengan pemikiran positif yang telah dibangun oleh remaja, yaitu melihat kelebihan yang ia

miliki. Sehingga remaja akan merasa yakin dalam menemukan pemecahan masalah tanpa harus takut merasa gagal.

Dari tabel tabulasi silang terlihat siswa mempunyai *subjective well-being* sedang dan tinggi karena mereka memiliki *self-esteem* dan optimisme yang tinggi juga. Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, bahwa siswa yang memiliki *subjective well-being* tinggi maka mereka memiliki *self-esteem* yang tinggi. Siswa yang memiliki *self-esteem* dan optimisme tinggi dapat menemukan *coping* yang tepat ketika menghadapi suatu masalah. Individu yang memiliki pemikiran positif dalam mengartikan peristiwa atau kejadian dapat menimbulkan rasa bahagia dan kepuasan (Diener & Ryan, 2015; Khairat & Adiyanti, 2015).

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada variabel *self-esteem* dan optimisme masing-masing menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima. Hal ini dapat dibuktikan bahwa 23.5% dipengaruhi oleh variabel *self-esteem* dan optimisme dan 76.5% dipengaruhi oleh variabel lain. Dapat dikatakan bahwa variabel *self-esteem* dan optimisme secara bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being*, sehingga kedua variabel independent tersebut dapat digunakan untuk memprediksi variabel *subjective well-being*. *Self-esteem* dan optimisme pada siswa ditandai dengan berubahnya pandangan dirinya secara positif dan sadar akan kelebihan-kelebihan yang ia miliki. Hal yang sama dijelaskan oleh Romauly dkk (2021) bahwa *self-esteem* dan optimisme berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Remaja yang memiliki

self-esteem dan optimisme yang tinggi kemungkinan lebih besar akan merasakan *subjective well-being*.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Self-esteem memiliki kontribusi terhadap peningkatan *subjective well-being* siswa SMA terutama pada kelas 10. Tingkat *self-esteem* siswa yang tinggi dapat membantu remaja dalam menilai, menerima, dan menghargai dirinya sehingga dapat terbentuk *well-being*. Siswa dapat mengontrol suasana hati maupun tindakan negative seperti rasa marah. Selain itu siswa dengan mudah memaafkan kesalahan yang dibuatnya maupun kesalahan orang lain sehingga dapat meningkatkan *subjective well-being*. Digambarkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem* maka kebahagiaan dan kepuasan hidup semakin meningkat.

Optimisme berkontribusi terhadap *subjective well-being* pada siswa SMA. Semakin tinggi taraf optimisme maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dirasakan. Optimis merupakan faktor penting dalam menjalani hidup masa remaja. Sikap optimis remaja dapat membantu meningkatkan *subjective well-being* sehingga remaja akan memiliki semangat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Optimisme yang dimiliki dapat membantu remaja dalam menghadapi kesulitan sehingga dapat berdampak positif bagi kesehatan fisik ataupun psikis.

Self-esteem dan optimisme secara bersama-sama memiliki kontribusi terhadap peningkatan *subjective well-being*. Remaja yang memiliki *self-esteem* dan optimisme tinggi kemungkinan *subjective well-being* yang dirasakan juga

tinggi. Selain itu remaja yang memiliki *self-esteem* dan optimisme tinggi dapat menemukan penyelesaian masalah yang tepat. *Self-esteem* dan optimisme memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* karena dapat menjaga dan meningkatkan *subjective well-being* saat menghadapi *stressor*. *Self-esteem* dan optimisme pada siswa ditandai dengan berubahnya pandangan dirinya secara positif dan sadar akan kelebihan-kelebihan yang ia miliki.

B. Saran

Guru dapat membantu siswa dalam meningkatkan *self-esteem* serta optimisme siswa. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan mengapresiasi atau membangun *self-esteem* siswa. Guru dapat meyakinkan siswa bahwa dia bisa dan mampu dalam proses belajar. Selain itu guru juga dapat membantu siswa dalam memandang kehidupannya secara positif dan mensyukuri hal-hal yang telah dicapai. Kegiatan tersebut dilakukan untuk menumbuhkan emosi positif pada siswa agar terciptanya *well-being*.

Pihak sekolah dapat memfasilitasi kegiatan belajar mengajar yang lebih memadai. Fasilitas ini seperti penyediaan ruang laboratorium computer serta perlatan kelas (kipas angin dan rak sepatu). Hal ini dimaksudkan agar dapat menciptakan suasana nyaman dalam belajar. Ketika suasana positif maka *performance* siswa saat di sekolah akan semakin meningkat. Hal-hal positif yang harus dipertahankan oleh pihak sekolah agar nantinya dapat berdampak positif pada kesehatan fisik maupun psikis siswa.

Penelitian ini hanya melihat pengaruh variabel *self-esteem*, optimisme, dan *subjective well-being*. Variabel *self-esteem* hanya melihat dimensi pada alat ukur serta kategori rendah, sedang, dan tinggi sehingga tidak bisa menggambarkan aspek *self-esteem* keseluruhan pada siswa. Begitu pula variabel optimisme tidak dapat mengetahui aspek apa saja yang terdapat pada siswa. Penelitian kuantitatif dapat mengetahui lebih lanjut mengenai dimensi dan aspek yang terdapat pada siswa. Kontribusi kedua variabel hanya berasal dari populasi siswa kelas 10 SMA di kota Batulicin sehingga penelitian selanjutnya dapat memperluas populasi subjek penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A, A. (1995). *Stimmung und Leistung: allgemein- und sozial psychologische Perspektive*. Hogrefe.
- Abdul Muhid. (2019). *Analisis Statistik* (Edisi 2). Zifatama Jawa.
- Agustin, D., Sumarwiyah, S., & Sucipto, S. (2020). Peningkatan Sikap Optimisme Anak Panti Asuhan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Simulasi. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1). <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/JKP/article/view/5155>
- Aini, D. F. N. (2018). Self Esteem Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Pencegahan Kasus Bullying. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 6(1), 36. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v6i1.5901>
- Akhtar, H. (2020). *Psikometris Dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruk Subjective Well-Being by Hanif Akhtar*.
- Ardiansyah, M. I. (2018). Hubungan Antara Self Esteem Dan Problematic Internet Use (Piu) Pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia Hubungan Antara Self Esteem Dan Problematic Internet Use (Piu) Pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia. In *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Ariska, S. L., Putri, A. M., & Junaidi, J. (2021). Hubungan Antara Jenis Kelamin Dan Optimisme Dengan College Student Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(2), 127–139. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i2.4698>
- Asniti Karni. (2018). Subjective Well-Being Pada Lansia Asniti Karni *. *Syi'ar*, 18(2), 84–102.
- Atmadja, K., & Kiswantomo, H. (2020). Hubungan antara Komponen - Komponen Subjective - Well Being dan Internet Addiction. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 27–42. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2285>
- Aulia, N., Yulastri, Y., & Sasmita, H. (2019). Analisis Hubungan Faktor Risiko Bunuh Diri dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 307–314. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i4.534>
- Aulia, W. F. (2020). Self Esteem terhadap Subjective Well Being pada Buruh Sopir Pengangkut Peti Kemas. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(1), 103–114.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Bandi, E. F. H., & Soetjningsih, C. H. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Dengan Self Esteem Pada Narapidana Narkoba Yang Direhabilitasi Di Lapas Narkotika Yogyakarta. *Psikologi Konseling*, 16(1), 652–664. <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.19149>

- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial*. Erlangga.
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102–111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.102>
- Burhanuddin, A. W. (2021). Manajemen Ketidakpastian Dalam Komunikasi Antarpersonal Mahasiswa Papua Di Universitas Negeri Surabaya. *Commercium*, 3(3), 156–167.
- 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>
- Casas, F., & González-Carrasco, M. (2019). Subjective Well-Being Decreasing With Age: New Research on Children Over 8. *Child Development*, 90(2), 375–394. <https://doi.org/10.1111/cdev.13133>
- Chang, E. C. (2001). *Optimism & Pessimism: Implications for Theory, Research, And Practice*. American Psychological Association.
- Cobb, N. . (2000). *Adolescence: Continuity, change, and diversity (4th ed)*. Mayfield Publishing Company.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Freeman and Company.
- 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. (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., & 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. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Research & report. *Probation Journal*, 65(3), 348–349. <https://doi.org/10.1177/0264550518789809>
- Diener, E., & Diener, M. (2009). *Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem*. 71–91. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_4
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 45(1), 18–31. <https://doi.org/10.1177/0748175611422898>
- 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., & Ryan, K. (2015). *Subjective well-being : a general overview*. 39(4),

391–406.

- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. In *Indian journal of clinical psychology* (Vol. 24, pp. 25–41).
- Du, H., King, R. B., & Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLOS ONE*, 12(8). <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183958>
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607–627. <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>
- Duy, B., & Yıldız, M. A. (2019). The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being. *Current Psychology*, 38(6), 1456–1463. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9698-1>
- Ed, D., M, S. E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125((2)), 276–302.
- Ekawardhani, N. P., Mar'at, S., & Sahrani, R. (2019). Peran Self-Esteem Dan Self-Forgiveness Sebagai Prediktor Subjective Well-Being Pada Perempuan Dewasa Muda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), 71. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3538>
- Fadila, P., Aquarismawati, P., & RahmaSyanti, W. (2019). *Dukungan Sosial Keluarga dan Optimisme dengan Subjective Well-Being pada Penderita Leukimia CML*. 16(2).
- Fajar, M. (2020). *Peran Dukungan Sosial Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Subjektif Penyandang Disabilitas Fisik*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/85583>
- Fajriani, I. T., & Suprihatin, T. (2017). Harga diri, Kepuasan Kerja dan Kesejahteraan Subjektif Pada Guru Madrasah Tsanawiyah. *Jurnal Proyeksi*, 12(14), 67–76.
- Faradilla, A. (2021). *Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Resiliensi Dimediasi Oleh Optimisme Pada Remaja Panti Asuhan* [Universitas Muhammadiyah Malang]. <http://eprints.umm.ac.id/72870/>
- Febe, E., Suwandi, Y., & Setianingrum, M. E. (2020). *Subjective Well Being Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal Ibu Di Kota Magelang Subjective Well Being Observed From Self Esteem In Adolescents Who Have Single Mothers In Magelang*. 3(2), 58–65.
- Felker, D. . (1974). *Helping children to like themselves*. Burgess Publishing Company.
- Firdaus, M. M. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. DOTPLUS.
- Fischer, I. C., Cripe, L. D., & Rand, K. L. (2018). Predicting symptoms of anxiety and depression in patients living with advanced cancer: the differential roles of hope and optimism. *Supportive Care in Cancer*, 26(10), 3471–3477. <https://doi.org/10.1007/s00520-018-4215-0>

- Fitriana, N. (2018). Perilaku Makan Dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 96. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.663>
- Freire, T., & Ferreira, G. (2020). Do I Need to Be Positive to Be Happy? Considering the Role of Self-Esteem, Life Satisfaction, and Psychological Distress in Portuguese Adolescents' Subjective Happiness. *Psychological Reports*, 123(4), 1064–1082. <https://doi.org/10.1177/0033294119846064>
- 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>
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariat Dengan Program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & S, R. R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Gomes, S. A. (2021). Hubungan Antara Optimisme Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan Umi Anugerah Izzati Abstrak. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1–13.
- Haerianti, M., Warsini, S., & Pangastuti, H. S. (2018). Analisis Subjective Well-being Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *J-HEST Journal of Health, Education, Economics, Science, and Technology*, 1(1), 36–45.
- Hamdana, F., & Alhamdu. (2016). Subjective Well-Being Siswa Man 3 Palembang Yang Tinggal Di Asrama. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 95–104.
- Hanifah, P. N., Suprihatin, T., & Syafitri, D. U. (2020). Hubungan Kebersyukuran dan Harga Diri terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Guru Tidak Tetap SMA / SMK di Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang. *Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 147–156.
- Haq, M. S., Diponegoro, A. M., & Purwadi, P. (2021). Hubungan antara Kebersyukuran dan Subjective Well-Being pada Perawat Wanita dan Bidan di RSUD Sis Al-Djufrie Palu. *Psyche 165 Journal*, 14(02), 148–152. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i2.29>
- Hariska, C., Akbar, S. N., Erlyani, N., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., & Lambung, U. (2020). Hubungan optimisme dengan kecerdasan adversitas pada masyarakat yang tinggal di daerah rawa desa pandahan kecamatan bati-bati. *Kognisia*, 3, 6–14.
- Hartono, S., Noor, T., & Dewayani, E. (2021). *Review Literatur: Prediktor Kesejahteraan Subyektif Pada Perawat Di Tinjau Dari Teori Bottom-Up Dan Top- Down Pada Masa Global Pandemi Corona Virus Literature Review: Subjective Well-Being Predictors On Nurses Assessed From Bottom-Up And Top-Down Theory*. 148–163.
- Hastuti, D. (2016). Strategi Pengembangan Harga Diri Anak Usia Dini. *Jurnal*

Pendidikan Sekolah Dasar, 2(2).

- 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>
- Here, S. V., & Priyanto, P. H. (2014). Subjective Well-Being Pada Remaja Ditinjau Dari Kesadaran Lingkungan. *Psikodimensia*, 13(1), 10. <http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/274>
- Hidayat, Z., & Suprihatin, T. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Optimisme Terhadap Subjective Well-being Pada Remaja Di Panti Asuhan At-Taqwa Tembalang. 001, 136–144.
- Hurlock, E. . B. (2012). *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan)*. Erlangga.
- Irawan, D. H., & Anizar Rahayu. (2019). Kepribadian Hardiness dan Optimisme Hubungannya Dengan Subjective Well Being Pemulung Barang Bekas di Kecamatan Duren Sawit Jakarta Timur. 3(3), 33–46.
- Iria Irianti, S. (2020). Gambaran optimisme dan kesejahteraan subjektif pada ibu tunggal di usia dewasa madya [Optimism and subjective well-being of middle aged single mothers]. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 107–116. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4865>
- Kaaba, M. N., & Purnamasari, S. E. (2022). Hubungan antara Hardiness dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Perantau. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/12099>
- Kaplan, Y. (2017). School-specific subjective wellbeing and emotional problems among high school adolescents. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 1(1), 1–9.
- Katriana. (2020). KPAI: Banyak siswa stres hingga putus sekolah selama ikuti PJJ daring. Antaranews.Com. <https://www.antaranews.com/berita/1628246/kpai-banyak-siswa-stres-hingga-putus-sekolah-selama-ikuti-pjj-daring>
- Kemendes RI. (2018). Laporan Nasional RisKesDas 2018. In *Litbangkes* (p. 198). http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Khairat, M., & Adiyanti, M. G. (2015). Self-esteem dan Prestasi Akademik sebagai Prediktor Subjective Well-being Remaja Awal. 1(3), 180–191.
- Killing, I. Y., Manafe, Y. ., & Bunga, B. N. (2019). Optimisme Disposisional dan Pengukuran pada Orang Usia Lanjut. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(1–12).
- Lampropoulou, A. (2018). Personality, school, and family: What is their role in adolescents' subjective well-being. *Journal of Adolescence*, 67(January), 12–21. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.05.013>
- Lusiawati, I. (2019). Membangun Optimisme pada Seseorang Ditinjau dari Sudut

- Pandang Psikologi Komunikasi. *Jurnal TEDC*, 10(3), 147–151.
- Maharani, D. (2015). *Bunuh Diri Salah Satu Penyebab Kematian Tertinggi Usia Produktif*. Kompas.Com. <https://lifestyle.kompas.com/read/2015/09/11/160000723/Bunuh.Diri.Salah.Satu.Penyebab.Kematian.Tertinggi.Usia.Produktif>
- Mahardhika, N. F., & Halimah, L. (2017). Hubungan Gratitude dan Subjective Well-Being Odapus Wanita Dewasa Awal di Syamsi Dhuha Foundation Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 91–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1278>
- Mahardhika, P. G. (2021). *Hubungan Identitas Sosial dengan Harga Diri pada Mahasiswa yang Mengikuti UKM Olahraga*.
- Minkov, M. (2009). *Cross-Cultural Predictors of Differences*. 2006, 152–179.
- Mohammadi, K., Movahhedy, M. R., Khodaygan, S., Gutiérrez, T. J., Wang, K., Xi, J., Trojanowska, A., Nogalska, A., Garcia, R., Marta, V., Engineering, C., Catalans, A. P., Capsulae.com, Pakdel, Z., Abbott, L. A., Jaworek, A., Poncelet, D., Peccato, L. O. D. E. L., Sverdlov Arzi, R., & Sosnik, A. (2017). Gratitude dan Psychological Wellbeing pada Remaja. *Advanced Drug Delivery Reviews*, 135(January 2006), 989–1011. <https://doi.org/10.1016/j.addr.2018.07.012><http://www.capsulae.com/media/Microencapsulation-Capsulae.pdf><https://doi.org/10.1016/j.jaerosci.2019.05.001>
- Nada, N., & Taufik, S. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Optimisme Dengan Subjective Well Being Pada Siswa*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/89845>http://eprints.ums.ac.id/89845/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Nazwirman, N., Zain, E., & Kholifah, N. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Work Family Conflict Terhadap Subjective Well-Being (Studi Pada Ibu Rumah Tangga Bekerja Dan Membuka Umkm Di Kampung Wisata Bisnis Bogor). *Optimal: Jurnal Ekonomi Dan Kewirausahaan*, 12(2), 123–138. <https://doi.org/10.33558/optimal.v12i2.1685>
- Ningsih, S., & Dukalang, H. H. (2019). Penerapan Metode Suksesif Interval pada Analsis Regresi Linier Berganda. *Jambura Journal of Mathematics*, 1(1), 43–53. <https://doi.org/10.34312/jjom.v1i1.1742>
- Nisa, B.R.F, & Rahmasari, D. (2019). Hubungan antara harga diri dan kesejahteraan subjektif dengan citra tubuh pada perempuan yang melakukan perawatan di klinik kecantikan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(4), 1–8.
- Nisa, Benidha Roos Feri, & Rahmasari, D. (2019). Tubuh Pada Perempuan Yang Melakukan Perawatan Di Klinik Kecantikan. *Character: Jurnal Penelitian Psikolog*, 06(04), 1–8.
- Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2018). Self-efficacy dan Optimisme sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Mediapsi*, 4(2), 83–91. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.02.4>

- 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>
- Nurmalitasari, A., & Widyana, R. (2021). Hubungan Antara Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif pada Siswa MTs Yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Duconomics Sci-Meet (Education & Economics Science Meet)*, 1, 206–232. <https://doi.org/10.37010/duconomics.v1.5443>
- Panggagas, F. A. W. (2019). Pengaruh Gratitude Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Kuliah Dan Bekerja Di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motivasi*, 7(1), 1–11.
- Pastini, L. P. D. P., & Tobing, D. H. (2020). Subjective well-being pada waria Drag Queen di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2, 8–19. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/63488>
- Pilishvili, T., & Danilova, A. (2019). Self-esteem as a component of subjective well-being of students. *Espacios*, 40(26).
- Prasetyo, A. H., Lestari, R., Psikologi, F., & Muhammadiyah, U. (2017). Subjective Well-Being Pada Siswa Smp Yang. *Publikasi Ilmiah Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*.
- Pu, J., Hou, H., & Ma, R. (2017). The Mediating Effects of Self-Esteem and Trait Anxiety Mediate on the Impact of Locus of Control on Subjective Well-Being. *Current Psychology*, 36(1), 167–173. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9397-8>
- Purnasari, K. D., & Abdullah, S. M. (2018). Harga Diri Dan Kematangan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(1), 51. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i1.633>
- Putri, A., Akbar, S. N., & Fauzia, R. (2018). Gambaran Optimisme Pada Penderita Spinal Cord Injury (Sci) Description Of Optimism Of Patient With Spinal Cord Injury (SCI) Program Studi Psikologi , Fakultas Kedokteran , Universitas Lambung Mangkurat JL . A . Yani Km . 36 Banjarbaru Kalimantan Selat. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 15–20.
- Putri, R. T., Lahmuddin, & Darmayanti, N. (2020). *Tabularasa : Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Hubungan Coping Stres dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well Being Siswa Kelas XI di Sekolah SMA Singosari Deli Tua The Relationship between Coping Stress and Social Support with Subjective Well Being Stud.* 2(2), 119–126.
- Rahma, U., Pramitadewi, K. P., Faizah, F., & Perwiradara, Y. (2020). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan di sekolah siswa SMA. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 163–176. <https://doi.org/10.24854/jpu106>
- Rahmania, & Yuniar, I. (2012). Hubungan antara Harga diri dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 1(02), 110–117.

- Rahmanillah, C., Pratiwi, E. Y., & Sari, F. H. (2018). Pengaruh Social Support dan Self-Esteem terhadap Subjective Well-Being Remaja Korban Bullying di Pondok Pesantren. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(3), 269–276. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v10i3.18867>
- Rahmayanti, Y. E., & Rahmawati, T. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Depresi pada Remaja Awal. *Jurnal Asuhan Ibu & Anak*, 3(2), 47–54.
- Ramadhani, H. S., Pratitis, N., & Aristawati, A. R. (2018). Retracted: Subjective Well Being pada Tunarungu Dewasa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 243–255. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i2.1882>
- Rand, K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Fortney, S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences*, 81. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101906>
- Ratna, I., Wardani, K., & Buana, U. M. (2016). Ciri - Ciri Kepribadian Dan Kepatutan Sosial Sebagai Prediktor Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subyektif) Pada Remaja Akhir The Characteristics of Personality And Social Decency As Subjective Well-Being Predictor in Late Teens Well-Being akhir , re. 8(1), 10–23.
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Romauly, F., Lubis, M. R., & Effendy, S. (2021). *Tabularasa : Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Hubungan Harga Diri dan Optimisme Dengan Subjective well being Pada Aparatur Sipil Negara Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Di Kabupaten Tapanuli Tengah Relationship between Self-Esteem and Optimism with Subjec.* 3(1), 10–15. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i1.420>
- Rosenberg, M. (1965). Self Esteem and the Adolescent. *Society and the Adolescent Self-Image*, 148(3671), 804.
- Rosenberg, M. (1979). *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)* (Issue October 2006). Basic Books.
- Rosyadi, A. K., & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan antara grit dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi univesitas negeri surabaya angkatan 2017 hubungan antara grit dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya angkatan 2017 ahmad kholil rosyadi. *Character: Jurnal Psikologi*, 5(2), 1–6.
- 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>

- Safaria, T. (2007). *Optimismtic Quotient*. Pyramid Publisher.
- Safaria, Triantoro. (2018). Perilaku Keimanan, Kesabaran dan Syukur dalam Memprediksi Subjective Wellbeing Remaja. *Humanitas*, 15(2), 127. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v15i2.5417>
- Safarina, N. A. (2019). Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 39–48. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v1i1.273>
- Safithri, N. A., & Nawangsih, R. A. (2021). Pengaruh Optimisme dan Resiliensi Akademik untuk Meningkatkan Subjective WellBeing pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2).
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span-Development: Perkembangan Masa Hidup*. Erlangga.
- Sari, A. T., & Eva, N. (2021). *Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fresh Graduate yang sedang Mencari Pekerjaan : Sebuah Literature Review*. April, 143–148.
- 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. <http://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/371>
- Satici, B. (2019). Testing a model of subjective well-being: The roles of optimism, psychological vulnerability, and shyness. *Health Psychology Open*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2055102919884290>
- Savahl, S., Montserrat, C., Casas, F., Adams, S., Tiliouine, H., Benninger, E., & Jackson, K. (2019). Children's Experiences of Bullying Victimization and the Influence on Their Subjective Well-Being: A Multinational Comparison. *Child Development*, 90(2), 414–431. <https://doi.org/10.1111/cdev.13135>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & W., B. M. (2001). *Optimism & pessimism : Implications for theory, research, and practice*. American Psychological Association.
- 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>
- Segerstrom, S. C., & Charles S. Carver, and M. F. S. (2017). Optimism. *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being*, 1–480. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9>
- Seligman, M, E, P. (2008). *The Optimistic Child*. PT. Mizan Pustaka.
- Sholeha, E. P. D. R., & Ayriza, Y. (2019). The Effect of Body Images and Self-Esteem on Subjective Well-Being in Adolescents. *International Journal of*

- Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(4), 635–645.
- Sidabalok, R. N., Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). Optimisme dan Self Esteem pada Pelajar Sekolah Menengah Atas. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 48. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1319>
- Silitonga, R. N. (2019). *Hubungan Harga Diri Dan Pendapatan Dengan Subjective Well Being Pada Guru Sma Negeri 1 Sunggal Deli Serdang Relationship Of Self-Esteem And Income With Subjective Well Being In The Teachers Of Sma Negeri 1 Sunggal Deli Serdang*.
- Siyoto, S., D., & Sodik., M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Soluk, I. C., Damayanti, Y., Benu, J. M. Y., & Keraf, M. K. P. A. (2021). *The Effect of Religiosity on Juvenile Delinquency in Maulafa Village*. 3(3), 296–311.
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 141. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7169>
- Srivastava, P. K., & Singh, A. P. (2015). Optimism, Self-Esteem and Subjective Well-Being among Trainees under Sarva Shiksha Abhiyan. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(4), 380–384. <https://doi.org/10.15614/ijpp/2015/v6i4/127173>
- Sucita, A., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). *Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Bidikmisi ditinjau dari Prestasi Akademik dan Self Esteem College Student Subjective Well-Being of Bidikmisi Students in Terms Academic Achievement and Self Esteem*. 18(2), 281–294.
- Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA.
- Sulistyowati, D. A., Wismanto, Y. B., & Utami, C. T. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Optimisme Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang. *Prediksi*, 4(1), 11. <http://journal.unika.ac.id/index.php/pre/article/view/498>
- Sumargi, A., & Firlita, S. (2020). Pengasuhan berbasis kekuatan (strength-based parenting) sebagai prediktor harga diri remaja. *Jurnal Sains Psikologi*, 26(1), 38.
- Tamaro, A. (2020). *Self Esteem Anak Asuh Di Panti Sosial Asuhan Anak Putra Utama 3 Jakarta Selatan*. 19(2).
- Tanjung, C. A. (2017). *Diduga Korban Bully di Sekolah, Siswi SMA di Riau Bunuh Diri*. DetikNews. <https://news.detik.com/berita/d-3581066/diduga>

korban-bully-di-sekolah-siswi-sma-di-riau-bunuh-diri

- Tolewo, S. P., Kurnaningsih, Y., & Setiawan, A. (2019). The Influence of Social Support and Self Esteem on Subjective Well-Being in Elderly of Pamona Utara Sub-District Poso Regency. *Psikodimensia*, 18(1), 67. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1789>
- Tomás, J. M., Gutiérrez, M., Pastor, A. M., & Sancho, P. (2020). Perceived Social Support, School Adaptation and Adolescents' Subjective Well-Being. *Child Indicators Research*, 13(5), 1597–1617. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09717-9>
- Tyas, W. C., & Savira, S. I. (2017). Hubungan Antara Coping Stress Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Luar Jawa Widya Candraning Tyas Siti Ina Savira. *Jurusan Psikologi Pendidikan*, 4(2), 1–6. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/viewFile/19940/18188>
- Umami, I., & Rozi, F. (2019). Pengaruh Self-Esteem, Perceived Sosial Support, dan Sense of Community terhadap Subjective Well-Being Penggemar Anime. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non- Empiris*, 5(2), 93–104.
- Utami, M. S. (2015). Keterlibatan dalam Kegiatan dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 144–163. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7892>
- Wahyunani, A. (2018). *Hubungan antara Self-Esteem dengan Subjective Well-Being di Sasana Pelayanan Sosial Anaj "Pamardi Utomo" Boyolali*. 8, 274–282.
- Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., & Hawk, S. (2017). The mediating roles of upward social comparison and self-esteem and the moderating role of social comparison orientation in the association between social networking site usage and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 8(MAY), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00771>
- Wicaksana, H. Y., & Shaleh, A. R. (2017). Pengaruh optimisme dan social support terhadap subjective well-being pada anggota bintanga pelaksana polri. *Journal of Psychology*, 22(2), 241–254.
- Widhigdo, J. C. (2018). Jessica Christina Widhigdo, Erlyn Erawan : Gambaran subjective well-being pada wanita... Hal. 45-56. *Jurnal Experentina*, 6, 45–56.
- Widodo & Pratitis. (2013). Harga Diri dan Interaksi Sosial Ditinjau dari Status Sosia Ekonomi Orang Tua. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/>
- Wijayanti, P. A. K., Pebriani, L. V., & Yudiana, W. (2019). Peningkatan Subjective Well-Being in School Pada Siswa Melalui "Peer Support and Teaching Method Program." *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(1), 31. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i1.19363>

- Witjaksono, F. H., & Muhid, A. (2021). Faktor-faktor Determinan yang Mempengaruhi Subjective. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 3441. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i2.639>
- Yao, S., Chen, J., Yu, X., & Sang, J. (2017). Mediator Roles of Interpersonal Forgiveness and Self-Forgiveness between Self-Esteem and Subjective well-Being. *Current Psychology*, 36(3), 585–592. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9447-x>



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A