

# The Relationship between Optimism and Academic Resilience with Subjective Well-Being in Krian 1 Senior High School Students

## Hubungan Optimisme dan Resiliensi Akademik dengan Subjective Well-Being Pada Siswa SMA Negeri 1 Krian

Chafi Rozyi Putri Maulidhah<sup>1)</sup>, Zaki Nur Fahmawati<sup>\*,2)</sup>,

<sup>1-2)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia  
[chafirozyiip@gmail.com](mailto:chafirozyiip@gmail.com) [zakinurfahmawati@umsida.ac.id](mailto:zakinurfahmawati@umsida.ac.id)

**Abstract** Subjective Well-Being is general life satisfaction combined with many positive emotions experienced and relatively few negative emotions experienced. One of the determinants of achieving subjective well-being in a person is the academic field. Apart from academics, one of the determinants is optimism. This research aims to determine the influence of optimism and academic resilience on the subjective well-being of high school students in Krian. This research used research conducted using correlational quantitative methods with research subjects totaling 275 students. The data analysis technique uses Pearson Product Moment correlation. The research instrument uses a Likert scale with four choices. Data were analyzed using multiple linear correlations to measure the influence of each independent variable on the dependent variable. The results of the analysis showed that there was a significant positive relationship between optimism in subjective well-being and a significant positive relationship between academic resilience and subjective well-being. The higher the level of optimism and academic resilience of a student, the more subjective well-being is fulfilled, conversely, the lower the level of academic optimism and resilience, the less subjective well-being is fulfilled. This research aims to provide insight into the factors that influence subjective well-being in high school students.

**Keyword** Subjective-Well Being, Academic, Optimism

**Abstrak** Subjective Well-Being adalah kepuasan hidup secara keseluruhan yang disertai dengan banyaknya emosi positif dan sedikitnya emosi negatif yang dirasakan. Salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya subjective well-being seseorang adalah bidang akademik. Selain bidang akademik salah satu penentu ialah optimisme. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh optimisme dan resiliensi akademik pada subjective well-being siswa SMA di Krian. Penelitian ini menggunakan Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian berjumlah 275 siswa. Teknik analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert dengan empat pilihan. Data dianalisis menggunakan korelasi linier berganda untuk mengukur pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan positif antara optimisme subjective well-being dan hubungan signifikan positif pula antara resiliensi akademik dan subjective well-being. Semakin tinggi tingkat optimisme dan resiliensi akademik seorang siswa maka semakin terpenuhi subjective well-being, sebaliknya semakin rendah tingkat optimism dan resiliensi akademik maka semakin tidak terpenuhi subjective well-being. Penelitian ini bertujuan untuk memberi wawasan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being pada siswa SMA.

**Kata Kunci** Subjective-Well Being, Akademik, Optimisme

## I. PENDAHULUAN

Siswa adalah orang yang terdaftar secara resmi untuk belajar di dunia pendidikan. Berdasarkan beberapa istilah tentang siswa, siswa didefinisikan sebagai orang pada tingkat pendidikan yang juga disebut sebagai peserta didik dalam beberapa literatur khusus. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah individu yang berusia 16 hingga 19 tahun yang memasuki masa remaja. Masa remaja merupakan peralihan dari kanak-kanak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Piaget mencatat bahwa siswa sekolah menengah ada dalam tahap perkembangan kognitif fungsional formal. [1]

Subjective Well-Being adalah kepuasan terhadap hidup terkait dengan situasi emosi positif yang sedang dialami dan situasi emosi negatif yang jarang dirasakan. Subjective well-being terwujud apabila seseorang bisa menyukai hidupnya. Diener menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif memiliki dua aspek yaitu sisi kognitif dan sisi afektif. [2]

Seorang siswa harus mempunyai subjective well-being yang baik selama di sekolah. Subjective well-being dapat dikatakan sebagai pandangan individu bagaimana pengalaman dalam kehidupannya, yang bila dideskripsikan kesejahteraan psikologis terdiri dari evaluasi kehidupan kognitif dan afektif [3]. Para ahli menyatakan bahwa

kesejahteraan subjektif terdiri aspek kognitif dan aspek afektif. Dari aspek tersebut dapat dijelaskan dua penilaian yaitu penilaian afektif positif yang menganggap bahwa kesejahteraan subjektif merupakan reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa dalam hidupnya, dan penilaian afektif negatif yaitu reaksi negatif terhadap hal-hal yang tidak menyenangkan dari seseorang, seperti kesehatan yang dirasakan. [4]

Faktor lain yang memengaruhi subjective well-being tidak hanya berasal internal saja, melainkan dipengaruhi faktor eksternal dirinya. Rasa syukur, pemaaf, kepribadian, kepercayaan diri dan spiritualitas masuk faktor internal. Dan dukungan sosial termasuk dalam faktor eksternal. [5]. Pada penelitian terdahulu menemukan bahwa kesejahteraan subjektif menggambarkan tingkat kepuasan individu terhadap pengalaman hidupnya, dengan indikasi bahwa mereka lebih sering merasakan emosi positif dan jarang mengalami emosi negatif. Kesejahteraan subjektif sebagai tujuan yang diharapkan setiap orang dalam hidupnya, termasuk masa dewasa awal. [6]

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di SMA Negeri 1 Krian dengan meminta catatan pelanggaran siswa dari BK, ditemukan beberapa masalah yang sering terjadi pada siswa, yaitu: (1) banyak siswa yang datang terlambat; (2) siswa bolos; (3) siswa bolos pelajaran; (4) kesulitan dalam merencanakan masa depan; (5) kecemasan menghadapi ujian; (6) ketakutan terhadap hasil ujian; dan (7) ketidakpuasan dengan hasil ujian. Dan berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa siswa dari SMA Negeri 1 Krian, ditemukan bahwa siswa mengalami kesulitan berinteraksi dengan guru karena merasa canggung. Siswa juga mengalami stres saat menghadapi pelajaran yang dianggap sulit. Selain itu, siswa merasakan kecemasan tentang masa depan, ujian yang akan datang, hasil ujian, dan ketidakpuasan terhadap hasil ujian tersebut. Berdasarkan fakta tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa merasa kurang sejahtera dengan kehidupan mereka, terutama saat berada di sekolah.

Subjective well-being seorang siswa yang memasuki masa remaja bisa memasuki level tinggi biasanya menunjukkan karakteristik yang luar biasa [7]. Seorang siswa tahu bagaimana mengontrol emosinya dengan lebih baik dan bisa menangani masalah hidup. Sedangkan, ketika subjective well-being rendah pada siswa, akan memiliki kecenderungan berpikir bahwa kehidupannya buruk dan melihat peristiwa yang dialami sebagai peristiwa yang kurang membahagiakan dirinya, sehingga menimbulkan emosi kurang menyenangkan bagi dirinya seperti akan mengalami perasaan cemas, perasaan marah [8]. Peneliti terdahulu mengungkapkan bahwa siswa yang menghadapi tekanan akademik dapat mengalami berbagai tingkat stres, mulai dari ringan hingga berat. Emosi negatif, termasuk stres, yang dialami oleh siswa dapat mengakibatkan penurunan *subjective well-being* mereka. [9]

Menurut peneliti sebelumnya yang melakukan penelitian pada tahun 2023, menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan subjective well-being pada siswa SMA salah satunya dengan meningkatkan resiliensi akademik. Resiliensi dan harapan adalah hal yang bisa ditingkatkan. [10]

Resiliensi akademik penting untuk dimiliki oleh siswa dalam menjalani proses akademiknya [11]. Resiliensi akademik merupakan kemampuan untuk meningkatkan keberhasilan dalam kegiatan akademik bahkan ketika menghadapi kesulitan. Sehingga dalam situasi apapun seseorang dapat terus mengembangkan keterampilan akademiknya dan sosialnya [12]. Resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi secara positif ketika berhadapan dengan stres dan trauma. Resiliensi merupakan pandangan yang mendorong seseorang untuk mencari pengalaman baru serta memandang hidupnya menjadi sebuah proses yang terus berkembang. Resiliensi akan menunjukkan konsep pada kesanggupan seseorang untuk melewati dan menyesuaikan dengan kesulitan yang muncul [13]. Resiliensi diri seseorang akan menjadikan bahwa dirinya akan merasa berhasil ataupun gagal dalam kehidupan [3]. Para ahli memahami resiliensi sebagai kekuatan untuk pulih dari kondisi atau kejadian buruk. Dalam psikologi, resiliensi ialah kekuatan untuk menanggapi dengan konsisten terhadap perubahan kondisi serta mengatasi pengalaman buruk. [3]

Peneliti terdahulu menyatakan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan seseorang untuk bertahan, berkembang, dan beradaptasi dengan kondisi akademik yang sulit dan penuh tekanan [14]. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik ialah kepercayaan, otonomi, inisiatif, industri, dan identitas. Seseorang yang sudah melatih resiliensi lebih kuat dan percaya bahwa ketidakberhasilan tidak menjadi akhir dari segalanya. Seorang yang resilien mendapatkan cara untuk dapat mengembangkan pemikiran dan wawasan yang lebih luas. Pada akhirnya, dia akan mudah menyelesaikan seluruh konflik dengan penuh semangat. [15]

Selain resiliensi, aspek yang memengaruhi dalam meningkatkan *subjective well-being* adalah optimisme [16]. Seorang yang optimis akan lebih bahagia dan puas dengan hidup mereka. Seseorang yang menghargai aspek positif dalam hidup biasanya memiliki kendali yang lebih baik atas hidupnya. Selain itu, orang-orang ini cenderung memiliki interaksi sosial yang baik dengan lingkungan sekitar dan mendukung mereka dalam memiliki mimpi dan harapan di masa depan. Optimisme mampu memengaruhi penyesuaian diri dan juga memengaruhi kesehatan, motivasi, dan pembelajaran [17]. Individu yang optimis juga mampu mengukur kadar dan memanfaatkan kemampuannya dengan maksimal untuk meraih apa yang diinginkan. [18]

Menurut peneliti sebelumnya yang melakukan penelitian pada tahun 2019 di SMA Marsudirini Bekasi, mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif siswa. Maknanya, semakin tinggi tingkat optimisme siswa SMA Marsudirini Bekasi, semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif mereka. Sebaliknya, semakin rendah tingkat optimisme siswa, semakin rendah pula kesejahteraan subjektif mereka. [19]

Optimisme adalah keadaan di mana kita melihat masa depan kita dengan cerah dan percaya bahwa kita mampu melewati segala kesulitan yang mungkin timbul di masa depan. Optimisme merupakan pandangan holistik dalam melihat sesuatu baik, mampu berpikir positif dan mudah memahami diri sendiri. [20]. Bahwa optimisme tidak hanya dapat mengurangi perasaan sedih dan depresi, tetapi dapat pula meningkatkan kepercayaan diri dan performa anak dengan baik. Pernyataan ini konsisten dengan ahli yang menyatakan jika seseorang yang mempunyai tingkat optimisme tinggi akan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik, menunjukkan bahwa orang tersebut bisa mengatasi kesulitan yang dihadapinya. Tingginya tingkat optimisme seseorang juga erat kaitannya dengan kemampuan orang tersebut dalam menciptakan situasi untuk bertahan hidup yang tepat ketika dihadapkan pada suatu masalah. Seseorang itu akan memecahkan masalah dengan benar alih-alih menghindarinya. Ini membedakan mereka dari individu pesimis yang mencoba menghindari masalah yang mereka hadapi. Oleh karena itu, sikap pesimis selalu berhubungan dengan perilaku yang berbahaya bagi kesehatan fisik dan mental. [21]

Para ahli berpendapat jika seseorang memiliki optimisme yang tinggi, ia akan cenderung lebih baik dalam menjalani kehidupannya. Nantinya, akan berdampak positif pada dirinya. Melihat jika seseorang memiliki tingkat optimisme yang tinggi, ia tidak hanya memiliki kesehatan yang lebih baik, namun mempunyai kesempatan untuk mendapatkan lagi tujuan dari kehidupannya dengan lebih baik. Situasi ini berfungsi untuk memulihkan kesejahteraan, yang juga memengaruhi kesehatan mental. [21]

Jadi, pada penelitian kali ini, peneliti ingin mengembangkan penelitian sebelumnya dengan variabel Y yang sama yakni *subjective well-being* dan menggabungkan dua variabel X dari penelitian sebelumnya yaitu resiliensi akademik dan optimisme. Dengan populasi yang sama dengan penelitian sebelumnya yaitu menggunakan populasi siswa SMA. Dan dengan menggunakan metodologi korelasional dengan populasi siswa SMA dengan menggunakan uji korelasi *product moment*. Maka, tujuan penelitian ini ialah peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara optimisme dan resiliensi akademik dengan *subjective well-being* pada siswa SMA Negeri 1 Krian.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Penelitian kuantitatif salah satu jenis penelitian yang perhitungannya menggunakan angka atau numerik guna menghasilkan informasi yang terstruktur [22]. Penelitian kuantitatif memiliki tujuan untuk menguji teori, menguji generalisasi yang memiliki nilai prediktif dan menunjukkan pengaruh antar variable. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme (X1), resiliensi akademik (X2), dan *subjective well-being* (Y1).

Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Krian dari kelas 10 hingga 12 yang berusia 16-17 tahun yang berjumlah 1297 siswa dan jumlah sampel penelitian menurut Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% yaitu sebanyak 275 sampel. Teknik yang digunakan untuk pengambilan data yaitu menggunakan teknik *quota sampling*. Quota sampling adalah teknik sampling yang menentukan jumlah sampel dari populasi yang memiliki ciri tertentu sampai jumlah kuota yang diinginkan. Peneliti mengambil populasi berdasarkan kuota yang diperlukan atau sampai memenuhi jumlah yang sudah ditentukan [23]. Dan Ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500. [24]

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data menggunakan kuesioner di desain dengan skala likert melalui google form yang akan dibagikan ke seluruh siswa SMA Negeri 1 Krian. Model skala ini digunakan karena terdiri dari empat atau lebih item pertanyaan yang digabungkan menjadi skor atau nilai yang mewakili karakteristik individu seperti pengetahuan, sikap, dan perilaku.

Pengukuran *subjective well-being* menggunakan Skala Kesejahteraan Subjektif yang diadaptasi dan dimodifikasi dari penelitian Reza Andalia dengan nilai reliabilitas sebesar 0,963 dan disusun dengan aspek kesejahteraan subjektif yang didasarkan pada teori Diener, yakni kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Skala ini disusun menggunakan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS). Skala ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana *subjective well-being* subjek pada aspek-aspek kesejahteraan subjektif.

Pengukuran optimisme menggunakan Skala Optimisme yang diadopsi dari penelitian Alfira Rosma dengan nilai reliabilitas sebesar 0,955 dan disusun berdasarkan pada aspek-aspek optimisme menurut Seligman, Rashid, dan Parks, yaitu *permanensi* (lama waktu), *pervasiveness* (pengaruh), *personalization* (sumber). Skala ini disusun menggunakan Skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS).

Pengukuran resiliensi akademik peneliti menggunakan Skala Resiliensi Akademik yang diadopsi dari penelitian Raja Aulia Pitaloka dengan nilai reliabilitas sebesar 0,840 dan disusun dengan aspek yang dikemukakan oleh Casidy yakni *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, dan *negative affect and emotional response*. Skala ini disusun menggunakan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS).

Uji coba alat ukur dilaksanakan sebelum penelitian dimulai dan untuk melihat berapa besar tingkat validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Uji coba alat ukur dilaksanakan di SMA Negeri 1 Krian dengan jumlah subjek 55 siswa pada kelas 10 dan kelas 11. Hasil uji reliabilitas skala *subjective well-being* berjumlah 26 aitem dan mendapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,649, yang artinya reliabel. Hasil uji reliabilitas skala optimisme yang berjumlah 31 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,903, yang artinya reliabel. Sedangkan hasil skala resiliensi dengan jumlah 20 aitem dan dengan nilai reliabilitas sebesar 0,855 yang artinya reliabel, karena apabila nilai koefisien reliabilitas  $> 0,6$  maka memiliki reliabilitas yang baik dan dapat dipercaya atau reliabel.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, regresi berganda, yaitu analisis digunakan untuk melihat keterkaitan antara dua atau lebih variabel, dimana dua variabel merupakan variabel independen dan satu lagi merupakan variabel dependen. Peneliti akan menggunakan alat bantu dengan JASP 0.18.3.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

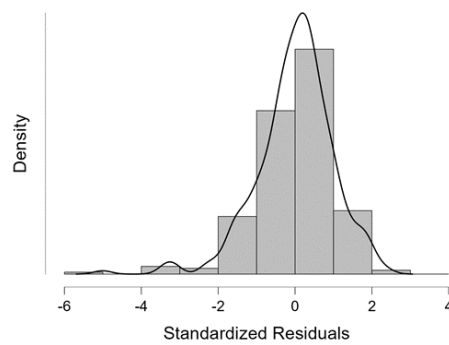
Penelitian ini diperoleh populasi sebesar 275 siswa SMA. Penelitian ini terdapat dua variabel bebas yaitu optimisme dan resiliensi akademik, dan satu variabel terikat yaitu *subjective well-being*. Sebelum dilakukan uji hipotesis dengan teknik analisis data, maka ada prasyarat yang mesti dipenuhi yaitu sampel diambil dengan menggunakan teknik random sampling, distribusi data harus normal (uji normalitas), data harus linier (uji linieritas), dan dilakukannya uji multikolinieritas.

**Tabel 1. Demografis Subjek Penelitian**

Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Rata-Rata Optimisme	Rata-Rata Resiliensi Akademik	Rata-Rata Subjective Well-Being
Berdasarkan Jenis Kelamin					
Perempuan	175	64%	81,88	53,36	48,03
Laki-laki	100	36%	82,18	53,09	47,76
<b>Jumlah</b>	<b>275</b>	<b>100%</b>	-	-	-
Berdasarkan Kelas					
Kelas 10	133	48%	82,30	53,21	47,88
Kelas 11	142	52%	82,34	53,24	47,91
<b>Jumlah</b>	<b>275</b>	<b>100%</b>	-	-	-

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa dari 275 responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 100 siswa atau 36%, dan perempuan sebanyak 175 siswa atau 64%. Sedangkan berdasarkan kelas, kelas 10 memiliki jumlah siswa sebanyak 133 siswa atau 48% dan kelas 11 berjumlah 141 siswa atau 52%. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa siswa pada kelas 10 dan kelas 11 didominasi oleh siswa perempuan, dan kelas 11 memiliki jumlah siswa lebih banyak daripada kelas 10. Dan rata-rata yang diperoleh antara perempuan dan laki-laki pada kelas 10 dan 11 tidak terpaut banyak dan hanya selisih angka dibelakang koma saja.

Pada penelitian ini uji normalitas sebaran dilakukan terhadap ketiga variabel penelitian yang dilakukan secara simultan (bersamaan). Uji normalitas ini diadakan untuk mengetahui data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas disajikan pada gambar 1 berikut ini.

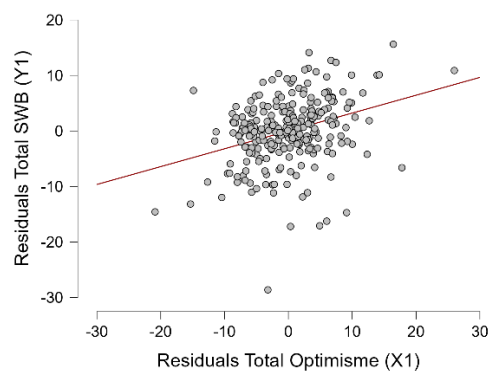


**Gambar 1. Uji Normalitas**

Hasil uji normalitas data menunjukkan hasil residual data terdistribusi secara normal. Hal ini dapat dilihat dari titik tertinggi diagram batang berada ditengah, dan curva yang terbentuk menyerupai lonceng. Dan nilai Shapiro-Wilk berada diatas 0,5. Maka berdasarkan data tersebut uji asumsi normalitas terpenuhi.

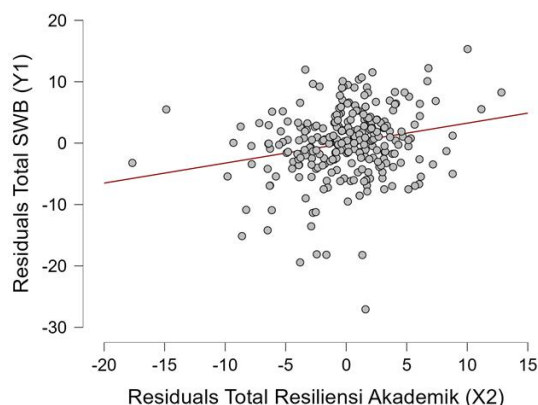
Berikut gambar 2 dan 3 menunjukkan hasil dari uji linieritas pada tiga varibael X1, X2, dan Y1

### Uji Linieritas



**Gambar 2**

*Subjective Well Being (Y) vs Optimisme (X1)*



**Gambar 3**

*Subjective Well-Being (Y) vs Resiliensi Akademik (X2)*

Hasil uji linearitas menunjukkan terdapat hubungan antara optimisme dan resiliensi akademik terhadap *subjective well-being*. Hal ini diperoleh karena hasil dari grafik scatter plot data yang menyebar mendekati garis linier dan bergerak condong kebawah serta titik titik data yang jika ditarik garis melingkar akan membentuk elips. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data telah memenuhi asumsi linearitas.

**Tabel 2**

Uji Multikolinieritas

Variable	Tolerance	VIF
Optimisme (X1)	0.461	2.171
Resiliensi Akademik (X2)	0.461	2.171

Nilai untuk variabel Optimisme (X1) dan Resiliensi Akademik (X2) adalah 0.461 lebih besar dari 0,10. Sedangkan nilai VIF untuk variabel X1 dan X2 adalah  $2.171 < 10.00$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi multikolinearitas dan dapat dikatakan bahwa data penelitian telah lolos uji asumsi sehingga dapat dilanjutkan pada uji hipotesis.

**Tabel 3**

Uji Hipotesis

**Pearson's Correlations**

		Pearson's r	p
Optimisme (X1)	- <i>Subjective Well-Being (Y)</i>	0.592	< .001
Resiliensi Akademik (X2)	- <i>Subjective Well-Being (Y)</i>	0.557	< .001

Hasil uji korelasi pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *subjective well-being* ( $r=0.592$ ,  $p < .001$ ) dan resiliensi akademik dengan *subjective well-being* ( $r=0.557$ ,  $p < .001$ ). Dengan demikian, maka hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara optimisme dan resiliensi akademik dengan *subjective well-being* pada siswa SMA Negeri 1 Krian dapat diterima. Optimisme dan resiliensi akademik secara simultan terhadap *subjective well-being*.

**Tabel 4**  
Uji Korelasi Linier Berganda

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H <sub>1</sub>	Regression	5158.828	2	2579.414	84.322	< .001
	Residual	8320.539	272	30.590		
	Total	13479.367	274			

Hasil uji korelasi berganda menunjukkan bahwa model hubungan antara optimisme dapat memberikan dampak yang signifikan pada *subjective well-being*. Hal ini didasarkan pada hasil F hitung ( $F=84.322$ ,  $p<.001$ ) maka hasil ini menandakan bahwa hipotesis penelitian terdapat hubungan serta dampak antara optimism dan resiliensi dengan *subjective well-being*, terbukti benar sehingga hipotesis dapat diterima.

**Tabel 5**  
Uji Korelasi Berganda berdasarkan sumbangan efektif

**Model Summary – SUBJECTIVE WELL-BEING (Y)**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	7.014
H <sub>1</sub>	0.592	0.350	0.348	5.664

**Model Summary – SUBJECTIVE WELL-BEING (Y)**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	7.014
H <sub>1</sub>	0.557	0.310	0.308	5.836

**Model Summary - SUBJECTIVE-WELL BEING (Y)**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	7.014
H <sub>1</sub>	0.619	0.383	0.378	5.531

Selanjutnya, pada table 5 sumbangan efektif Optimisme adalah sebesar 34,8% ( $R^2=0,348 \times 100\%$ ) terhadap Subjective Well-Being. Optimisme dengan Subjective Well-Being sebesar 31,0% ( $R^2=0,310 \times 100\%$ ). Dan sumbangan efektif Optimisme dan Resiliensi Akademik adalah sebesar 38,8% ( $R^2=0,383 \times 100\%$ ) terhadap Subjective Well-Being.

## B. Pembahasan

Berdasarkan penjelasan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Optimisme dan Resiliensi Akademik dengan *Subjective Well-Being* pada siswa SMA Negeri 1 Krian. Maka dapat dikatakan bahwa seorang siswa yang memiliki optimisme dan resiliensi akademik yang tinggi, maka akan terpenuhi juga *subjective well-being* pada dirinya. Hasil penelitian serupa yang dikemukakan oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme siswa SMA, semakin tinggi pula *subjective well-being* mereka. Sebaliknya, jika optimisme mereka rendah, maka *subjective well-being* mereka juga akan rendah. [19]. Optimisme adalah salah satu faktor yang memengaruhi dalam meningkatkan *subjective well-being* [16]. Pertama, optimisme adalah cara

berfikir yang positif dan realistis dalam memandang masalah. Mereka bisa dan dapat mengendalikan pikiran yang positif dan negatif pada dirinya.

Ahli mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai pengalaman serta apresiasi terhadap hidup serta berbagai bidang dan aktivitas di dalamnya. Kesejahteraan subjektif juga dapat dipahami sebagai persepsi seseorang akan kehidupannya, mencakup evaluasi kognitif tentang kepuasan hidup dan penilaian afektif yang melibatkan emosi positif dan negatif [16]. Tingkat *subjective well-being* tinggi salah satunya harus dimiliki oleh siswa SMA. Para ahli menyatakan bahwa siswa yang memiliki kesejahteraan subjektif yang positif atau merasa bahagia di sekolah cenderung menunjukkan dampak positif, terutama dalam hal prestasi akademik yang baik. [25]

Selanjutnya, hasil analisis data tentang Resiliensi Akademik dan *Subjective Well-Being* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara keduanya. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi Resiliensi Akademik, semakin tinggi pula tingkat *Subjective Well-Being*. Penelitian sebelumnya juga berasumsi bahwa ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan *subjective well-being* pada siswa SMA salah satunya dengan meningkatkan resiliensi akademik. Resiliensi dan harapan adalah hal yang dapat dikembangkan dan dilatih. Resiliensi akademik, yang juga disebut ketahanan akademik, adalah kemampuan siswa untuk berhasil menangani berbagai kelemahan dalam bidang akademik, menghadapi tantangan dan tekanan seperti nilai dan ujian, serta menangani stres dan kesulitan yang timbul dalam kehidupan akademik atau lingkungan sekolah. [26]. Maka, seorang siswa bisa memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi jika mampu menghadapi semua permasalahan di sekolah.

Selain Optimisme, Resiliensi Akademik menjadi pula faktor yang dapat memengaruhi *Subjective Well-Being* pada siswa. Terutama siswa SMA, karena sering menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka di lingkungan sekolah. Akibatnya, mereka mungkin akan lebih meningkatkan optimisme untuk mewujudkan *subjective well-being*. Seorang siswa yang optimis akan cenderung memiliki resiliensi akademik yang baik sehingga memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi. Dengan demikian, seorang siswa akan merasa nyaman dan bahagia di sekolah.

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Krian membuktikan bahwa adanya hubungan antara optimisme dan resiliensi akademik dengan *subjective well-being*. Optimisme dan resiliensi akademik memiliki keterkaitan yang erat. Siswa yang optimis selalu mempunyai resiliensi akademik yang baik, dan resiliensi akademik yang baik dapat meningkatkan *subjective well-being* siswa. Dalam konteks ini, seorang siswa cenderung memperhatikan bagaimana perasaan dan kebahagiaan di sekolah, dan apabila mereka nyaman dan bahagia di sekolah maka akan berdampak signifikan pada optimisme dan resiliensi akademik mereka. Dalam konteks ini, *subjective well-being* bukan hanya memperkuat optimisme mereka, tetapi juga membantu mereka dalam meningkatkan resiliensi akademik. Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara optimisme dan resiliensi akademik siswa sangat mempengaruhi tingkat *subjective well-being*. Hal ini menjadi lebih signifikan ketika siswa memiliki optimisme yang baik, membantu mereka untuk lebih siap menghadapi berbagai tekanan akademik. Resiliensi akademik yang kuat memberi siswa kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah akademik. Dengan demikian, hal ini dapat membantu mereka untuk memenuhi tingkat *subjective well-being*.

Siswa dengan *subjective well-being* yang tinggi ialah siswi perempuan. Temuan ini sejalan dengan hasil kategorisasi yang menunjukkan bahwa siswi perempuan rata-rata berada dalam kategori sedang hingga tinggi, sedangkan siswa laki-laki cenderung lebih banyak berada dalam kategori sedang hingga rendah. Peneliti terdahulu menunjukkan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Pendapat ini didukung oleh peneliti yang sebelumnya yang menyatakan bahwa hal ini berhubungan dengan pola pikir yang mempengaruhi cara mengatasi masalah dan aktivitas sosial yang dilakukan. Wanita umumnya lebih unggul dalam keterampilan hubungan interpersonal dibandingkan laki-laki. [27]

#### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara optimisme dan resiliensi akademik dengan *subjective well-being* di SMA Negeri 1 Krian. Pada hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dan dampak antara optimisme dan resiliensi akademik dengan *subjective well-being*. Keterbatasan pada penelitian ini ialah pengambilan sampel yang digunakan dilakukan pada sekolah tertentu, sehingga representasi tidak dapat dilakukan secara luas. Adapun keterbatasan lainnya adalah penelitian dengan variabel yang sama sudah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya terkait optimisme dengan *subjective well-being* atau resiliensi dengan *subjective well-being*. Ditinjau dari hasil, pembahasan, dan kesimpulan penelitian, maka untuk pengembangan dan perbaikan tingkat *subjective well-being* peneliti mengajukan saran kepada sekolah. Pihak sekolah dan guru hendaknya lebih memperhatikan kenyamanan lingkungan sekolah dan kebahagiaan siswa saat kegiatan belajar mengajar, sehingga guru bisa memahami seberapa penting *subjective well-being* pada seorang siswa.



## V. UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penuh rasa syukur, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi besar terhadap pelaksanaan dan penyelesaian penelitian ini. Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah dan guru di SMA Negeri 1 Krian yang telah memberikan izin dan dukungan penuh untuk pelaksanaan penelitian ini di lingkungan sekolah. Peneliti juga menghargai kerjasama yang diberikan dalam mengatur waktu dan tempat bagi kami untuk melakukan pengumpulan data. Partisipasi tersebut sangat berharga dan akan menjadi kontribusi yang sangat penting bagi terselesaikannya penelitian ini. Peneliti juga menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada setiap siswa dan siswa dari SMA Negeri 1 Krian yang telah mengorbankan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih kepada pihak Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah memberikan fasilitas dan sumber daya yang diperlukan untuk mendukung penelitian ini. Dukungan dari universitas sangat penting dalam memastikan penelitian berjalan dengan lancar. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang besar dan memberikan kontribusi bagi kemajuan ilmu pengetahuan dan pemahaman di bidang yang dipelajari.

## REFERENSI

- [1] Sukintaka, "Perbedaan Tingkat Stres Siswa yang Mengikuti Bimbingan Belajar dengan yang Tidak Mengikuti Bimbingan Belajar," *Undergrad. Thesis, Univ. Muhammadiyah Gresik*, pp. 16–40, 2018, [Online]. Available: <http://eprints.umg.ac.id/2919/>
- [2] S. N. Fadhillah, P. S. Psikologi, F. Psikologi, and U. M. Surakarta, "Hubungan antara kontrol diri dengan kesejahteraan subjektif pada remaja," 2021.
- [3] M. Saufi, A. Nur Budiono, and F. Mutakin, "Self Regulated dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa," *J. Consulen. J. Bimbing. Konseling dan Psikol.*, vol. 5, no. 1, pp. 67–75, 2022, doi: 10.56013/jcbkp.v5i1.1244.
- [4] A. U. Pradana, "Pengaruh Perbandingan Sosial, Harga Diri Dan Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru Tesis," pp. 1–127, 2021, [Online]. Available: <http://repository.uin-suska.ac.id/46152/2/GABUNGAN.pdf>
- [5] L. Dewi and N. Nasywa, "Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being," *J. Psikol. Terap. dan Pendidik.*, vol. 1, no. 1, p. 54, 2019, doi: 10.26555/jtp.v1i1.15129.
- [6] Z. Karimah, *Pengaruh Pemaafan Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Dewasa Awal Yang Memiliki Orang Tua Bercerai*. 2021. [Online]. Available: <https://eprints.umm.ac.id/78556/>
- [7] S. Wafa and Y. N. Soedarmadi, "Subjective Well Being Pada Generasi Z Santri Ptyq Remaja Kudus," *Proyeksi*, vol. 16, no. 2, p. 183, 2021, doi: 10.30659/jp.16.2.183-197.
- [8] N. Publikasi, "Rhesaroka Pramudita," 2014.
- [9] D. A. Puspitonegari and E. N. Nugrahawati, "Studi Deskriptif Mengenai Subjective Well-Being Remaja Low Vision di SLBN A Bandung," *Pros. Psikol.*, pp. 89–93, 2021, [Online]. Available: <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/25857>
- [10] C. N. Agusta and L. F. Hawadi, "Subjective Well-Being pada Siswa SMA selama Pandemi Covid-19: Peran Academic Hope sebagai Mediator," *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, vol. 10, no. 2, pp. 231–252, 2023, doi: 10.35891/jip.v10i2.4292.
- [11] E. Meiranti and A. Sutoyo, "Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Resiliensi Akademik Siswa SMK di Semarang Utara," *Indones. J. Couns. Dev.*, vol. 2, no. 2, pp. 119–130, 2021, doi: 10.32939/ijocd.v2i2.601.
- [12] K. Nuzuliya, "Pengaruh Optimisme terhadap Resiliensi Akademik Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19 di SMAN 1 Trenggalek," p. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Mal, 2021, [Online]. Available: <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/31081>
- [13] T. Macer, "Resiliensi," *Res. World*, vol. 2013, no. 42, pp. 30–35, 2013.
- [14] F. Farihal and E. S. Handayani, "Efektifitas Pendekatan Psikoterapi Al-Quran dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Pasca Pandemi," *Bull. Couns. Psychother.*, vol. 4, no. 2, pp. 349–358, 2022, doi: 10.51214/bocp.v4i2.303.
- [15] T. Rachman, "Hubungan Antara Strategi Self Regulated Learning Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Kelas Sore Program Studi Teknik Informatika Dan Teknik Elektro Universitas Muhammadiyah Gresik Yang Bekerja," *Angew. Chemie Int. Ed. 6(11)*, 951–952., no. 2002, pp. 10–27, 2018.
- [16] R. Andalia, "Hubungan Self Esteem dengan Kesejahteraan Subjektif pada Siswa Di MAN 1 Aceh Barat," 2023, [Online]. Available: <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/32047/>
- [17] I. Larasati, "Hubungan antara Dukungan Sosial dan Optimisme dengan Subjective Well Being Pada Remaja Tuna Daksa di BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta," *Skripsi Fak. Kedokt. Univ. Sebel. Maret*, 2017, [Online]. Available: <https://core.ac.uk/download/pdf/211764725.pdf>
- [18] Lusiawati, "Membangun Optimisme Pada Seseorang Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi Ira," *Tedc*, vol. 10, no. 3, pp. 147–151, 2016.
- [19] F. Sari and A. Maryatmi, "Hubungan Antara Konsep Diri (Dimensi Internal) Dan Optimisme Dengan Subjective Well-Being Siswa SMA Marsudirini Bekasi," *Ikraith-Humaniora*, vol. 3, no. 1, pp. 23–29, 2019, [Online]. Available: <http://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/371>
- [20] R. Hamidi, "Hubungan Optimisme dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi," *J. Psikol. Muhammadiyah Malang*, pp. 1–23, 2017, [Online]. Available: <https://eprints.umm.ac.id/43746/1/jiptumpp-gdl-reyzahamid-49779-1-skripsi-x.pdf>
- [21] N. A. S. Purnomo and R. A. Nawangsih, "Pengaruh optimisme dan resiliensi akademik untuk meningkatkan subjective wellbeing pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring," *J. Ilm. Psikomuda Connect.*, vol. 1, no. 2, pp. 1–21, 2021, [Online]. Available: <https://unimuda.e-journal.id/jurnalpsikologiunimuda/article/view/2000>
- [22] A. Resta, K. A. Akhmad, and R. Gunaningrat, "Pengaruh Program Voucher Diskon dan Program Gratis Ongkos Kirim terhadap Minat Beli Ulang pada Aplikasi Shopee Food," *Al-Kharaj J. Ekon. Keuang. Bisnis Syariah*, vol. 6, no. 1, pp. 759–771, 2023, doi: 10.47467/alkharaj.v6i1.4878.

- [23] Y. Septiani, E. Aribbe, and R. Diansyah, "Analisis Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik Universitas Abdurrahman Terhadap Kepuasan Pengguna Menggunakan Metode Sevqual (Studi Kasus : Mahasiswa Universitas Abdurrahman Pekanbaru)," *J. Teknol. Dan Open Source*, vol. 3, no. 1, pp. 131–143, 2020, doi: 10.36378/jtos.v3i1.560.
- [24] W. Wahyudi, "Analisa Kepuasan Konsumen Terhadap Sistem Informasi Penjualan Tiket Konser Menggunakan Metode End User Computing Satisfaction (Eucs) Pada Website Motikdong.Com," *Akrab Juara J. Ilmu-ilmu Sos.*, vol. 7, no. 4, p. 73, 2022, doi: 10.58487/akrabjuara.v7i4.1989.
- [25] R. Aji and B. Prasetyo, "Persepsi Iklim Sekolah dan Kesejahteraan Subjektif Siswa di Sekolah Perception on School Climate and Student's Subjective Well-Being at School," *J. Psikol. Teor. dan Terap.*, vol. 8, no. 2, pp. 133–144, 2018.
- [26] Eni, "Penggunaan Konseling Kelompok Solution-focused brief therapy Untuk meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA" *Angew. Chemie Int. Ed.* 6(11), 951–952., no. Mi, pp. 5–24, 1967.
- [27] K. A. Wijaya And W. D. Pratisti, "Hubungan Self Esteem Dan Dukungan Sosial Dengan Subjective Well Being Mahasiswa Solo Raya, no. 8.5.2017, pp. 2003–2005, 2022, [Online]. Available: <https://eprints.ums.ac.id/113074/1/Naskah publikasi.pdf>

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*