

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN DETERMINASI DIRI  
DENGAN *SCHOOL WELL-BEING* PADA SISWA SMA**



**SKRIPSI**

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

Disusun Oleh:

**Alvina Millenia Ifada**

**NIM. 19107010067**

Dosen Pembimbing:

**Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi,**

**NIP. 197509102005012003**

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

**2023**



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-559/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2023

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Antara Optimisme dan Determinasi Diri dengan School Well-Being pada Siswa SMA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ALVINA MILLENIA IFADA  
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010067  
Telah diujikan pada : Kamis, 25 Mei 2023  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi,  
SIGNED

Valid ID: 6481e941531f0



Penguji I

Very Julianto, M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 6482bbaaf0648



Penguji II

Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 6471e7830b3e7



Yogyakarta, 25 Mei 2023  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 6482fca0822d0

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Alvina Millenia Ifada

NIM: 19107010067

Program Studi: Psikologi

Fakultas: Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Hubungan antara Optimisme dan Determinasi Diri dengan *School Well-Being* pada Siswa SMA" adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelas sarjana strata satu (S1) di Perguruan Tinggi manapun. Penelitian skripsi ini merupakan karya saya yang orisinal dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan bahwa skripsi saya adalah plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia untuk ditindak secara aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 14 Mei 2023

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Alvina Millenia Ifada

NIM. 19107010067

## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Tempat

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan melakukan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing menyatakan bahwa saudara:

Nama : Alvina Millenia Ifada

NIM : 19107010067

Program Studi : Psikologi

Judul : Hubungan antara Optimisme dan Determinasi Diri dengan *School Well-Being* pada Siswa SMA

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Yogyakarta, 14 Mei 2023

Pembimbing



Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.

NIP. 197509102005012003

## MOTTO

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri"

**(QS. Ar-Ra'd: 11)**

*“Every person on this earth is full of great possibilities that can be realized through imagination, effort, and perseverance”*

**(Scott Barry Kaufman)**

“Kalau sudah ditakdirkan untukmu, pasti akan kamu dapatkan. Tugas kita sekarang adalah memantaskan diri untuk mendapatkan apa yang kita impikan: *Believe in Kun Fayakun*”

**(Penulis)**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

*Program Studi Psikologi*

*Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora*

*UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*

Almamater tercinta tempat saya mengembangkan ilmu dan potensi saya

*Mama, Ayah, dan Adik*

Terimakasih untuk cinta, doa, dan kasih sayang yang terus mengalir  
untukku

*Teman-teman dan sahabat tersayang*

Terimakasih untuk dukungan, doa, dan semangat yang mengiringi  
perjuanganku

*Diri saya sendiri*

Terimakasih telah kuat, hebat, mandiri, dan tetap semangat hingga saat ini

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang tiada henti-hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW semoga kita dapat selalu meneladani kemuliaan beliau.

Laporan penelitian skripsi yang berjudul “Hubungan antara Optimisme dan Determinasi dengan *School Well-Being* Pada Siswa SMA” ini merupakan sebuah perjalanan dan salah satu syarat memperoleh gelar sarjana program studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, doa, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis hendak mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yakni bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, S. Ag., M.A.
2. Bapak Dr. Mochamad Sodik, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan proses penelitian untuk skripsi ini.
3. Ibu Dr. Sulistyaningsih, M.Si. selaku Wakil Dekan bidang akademik Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan proses penelitian untuk skripsi ini.
4. Ibu Dr. Yani Tri Wijayanti, M.Si. selaku Wakil Dekan bidang administrasi dan keuangan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan proses penelitian untuk skripsi ini.

5. Bapak Dr. Badrun Alaena, M.Si. selaku Wakil Dekan bidang kemahasiswaan dan kerjasama Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan proses penelitian untuk skripsi ini.
6. Ibu Lisnawati, M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan proses penelitian untuk skripsi ini.
7. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu setia dan memberikan saran untuk penulis, serta membimbing perjalanan akademik saya hingga akhir.
8. Ibu Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing, memberikan arahan kepada penulis, dan memudahkan penulis dalam menyusun skripsi ini dengan sangat baik dan selalu sabar. Semoga Allah selalu melindungi Ibu dan keluarga.
9. Bapak Very Julianto, M.Psi. selaku Dosen Pembahas Seminar Proposal dan Dosen Penguji 1 Skripsi, terima kasih telah memberikan masukan dan nasihat yang membangun untuk perbaikan skripsi saya.
10. Ibu Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dosen Penguji 2 Skripsi saya, terima kasih telah memberikan dukungan dan masukan untuk perbaikan penelitian skripsi saya.



11. Segenap Dosen Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah memberikan ilmu pengetahuan serta pengalaman yang luar biasa kepada penulis.
12. Segenap Bapak dan Ibu staff Tata Usaha di program studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora atas dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
13. Keluarga tercinta saya, mama, ayah, dan adik terima kasih atas doa dan dukungan serta kasih sayang yang luar biasa sehingga penulis dapat termotivasi dan selalu semangat dalam menyusun skripsi ini.
14. Bapak Hafidz selaku guru BK SMA N 1 Imogiri, terima kasih telah mengizinkan untuk melakukan penelitian dan membantu proses pengambilan data di SMA N 1 Imogiri.
15. Bapak Suwondo selaku Humas SMA N 2 Bantul, terima kasih telah memfasilitasi dan memudahkan proses pengambilan data penelitian ini.
16. Ibu Nora dan Bapak Yusuf selaku guru BK SMA N 1 Kretek, terima kasih telah membantu proses pengambilan data penelitian ini dengan sabar dan penuh pengertian.
17. Adik-adik subjek penelitian, terima kasih telah bersedia dengan senang hati menjadi subjek pada penelitian skripsi ini dari awal hingga akhir penelitian.
18. Tim tanpa nama, terima kasih senantiasa memberikan solusi atas segala ragu dan niat tulus dalam melakukan hal-hal yang menebar manfaat.
19. Bestie 4M, terima kasih telah menyediakan bahu untuk bersandar dan mendengarkan keluh kesah terkait hal apapun.

20. Teman-teman Koppiko, terima kasih telah menjadi tempat ternyaman untuk mengubah lelah menjadi tawa sukacita.
21. Mas dan mba HR AI, terima kasih atas ilmu praktis dan dukungan untuk segera menyelesaikan penelitian skripsi ini.
22. Keluarga Psikologi 2019 khususnya teman-teman Psikologi B, terima kasih untuk dukungan dan pengalaman yang sangat berharga selama 4 tahun ini, semoga kita semua diberikan kemudahan dalam menggapai harapan masing-masing.
23. Semua pihak yang telah berjasa dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan kalian. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya psikologi. Penulis menyadari masih banyak kekurangan, maka kritik dan saran sangat diharapkan oleh penulis.

Yogyakarta, 14 Mei 2023

Peneliti,



Alvin Millenia Ifada

NIM. 19107010067

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR BAGAN .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
ABSTRAK .....	xviii
BAB I. PENDAHULUAN .....	20
A. Latar Belakang Masalah .....	20
B. Tujuan Penelitian .....	28
C. Manfaat Penelitian .....	28
D. Keaslian Penelitian .....	30
BAB II. DASAR TEORI .....	43
A. <i>School Well-Being</i> .....	43
B. Optimisme .....	50
C. Determinasi Diri .....	58
D. Dinamika Hubungan antar Variabel .....	62
E. Hipotesis Penelitian .....	65
BAB III. METODE PENELITIAN .....	66
A. Desain Penelitian .....	65
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	66
C. Definisi Operasional .....	66

D. Populasi dan Sampel .....	68
E. Teknik Pengumpulan Data .....	69
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	73
G. Teknik Analisis Data .....	77
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.. .....</b>	<b>80</b>
A. Orientasi Kancah .....	80
B. Persiapan Penelitian .....	81
C. Pelaksanaan Penelitian .....	85
D. Hasil Penelitian .....	87
E. Pembahasan .....	102
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>111</b>
A. Kesimpulan .....	111
B. Saran .....	112
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>113</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>122</b>



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
 YOGYAKARTA

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika Variabel Penelitian .....	64
---	----



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian .....	3
Tabel 2. Informasi Skala <i>School Well-Being</i> .....	70
Tabel 3. Informasi Skala Optimisme.....	70
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Skala Determinasi Diri .....	71
Tabel 5. Informasi Data Responden .....	81
Tabel 6. Distribusi Aitem Determinasi Diri Sebelum Try-Out .....	83
Tabel 7. Distribusi Aitem Determinasi Diri Setelah Try-Out .....	84
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Skala Determinasi Diri .....	85
Tabel 9. Data Demografi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	87
Tabel 10. Data Demografi Subjek Berdasarkan Usia.....	88
Tabel 11. Deskripsi Statistik.....	89
Tabel 12. Kategorisasi Skor <i>School Well-Being</i> .....	90
Tabel 13. Kategorisasi Skor Optimisme.....	90
Tabel 14. Kategorisasi Skor Determinasi Diri.....	91
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas.....	92
Tabel 16. Hasil Uji Multikolienaritas .....	93
Tabel 17. Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	95
Tabel 18. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda .....	96
Tabel 19. Hasil Uji T .....	97

Tabel 20. Hasil Uji F .....	98
Tabel 21. Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	99
Tabel 22. Hasil Uji Korelasi Sederhana .....	100
Tabel 23. Hasil Analisis Regresi .....	101
Tabel 24. Hasil Perhitungan Sumbangan Efektif .....	101



## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran I

I.1 Lembar Validitas Skala Determinasi Diri .....	122
I.2 Validitas Isi ( <i>Aikens V</i> ).....	142
I. 3 Skala Determinasi Diri Sebelum Try-Out.....	144
I.4 Tabulasi data <i>Try-Out</i> Skala Determinasi Diri.....	150
<i>I.5 Output</i> Uji Reliabilitas Skala Determinasi Diri.....	152

### Lampiran II

II.1 Tabulasi Data Penelitian Skala <i>School Well-Being</i> .....	154
II.2 Tabulasi Data Penelitian Skala LOT-R .....	159
II.3 Tabulasi Data Penelitian Skala Determinasi Diri .....	164
II.4 Output Uji Normalitas.....	172
II.5 Output Uji Multikolienaritas.....	173
II.6 Output Uji Heteroskedastisitas .....	174
II.7 Output Uji Hipotesis .....	175

### Lampiran III

III.1 Skala <i>School Well-Being</i> , Skala LOT-R, dan Skala Determinasi Diri .....	177
---	-----



Lampiran IV

IV.1 Surat Izin Penelitian .....	183
IV.2 Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian .....	186
IV.3 <i>Informed Consent</i> .....	187
IV.4 Dokumentasi Pelaksanaan .....	188



# HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN DETERMINASI DIRI DENGAN *SCHOOL WELL-BEING* PADA SISWA SMA

Alvina Millenia Ifada

NIM. 19107010067

## INTISARI

Sekolah merupakan wadah bagi siswa untuk mengembangkan kapasitas dirinya. Apabila siswa merasakan kesejahteraan sekolah maka tercipta dorongan untuk berprestasi dan mengembangkan potensi. Optimisme dan determinasi diri termasuk dalam faktor-faktor yang mempengaruhi *school well-being*. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara optimisme dan determinasi diri terhadap *school well-being* pada siswa SMA. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 108 yang merupakan siswa SMA di Kabupaten Bantul. Alat ukur yang digunakan yaitu *Brief Adolescent Subjective Well-Being in School Scale (BASWBSS)*, *Life Orientation Test-Revised (LOT-R)*, dan skala determinasi diri berdasarkan aspek-aspek oleh Deci & Ryan (2017). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terhadap hubungan secara parsial maupun sebesar 19.9% secara simultan antara optimisme dan determinasi diri terhadap *school well-being*. Berdasarkan hasil analisis juga diketahui bahwa apabila optimisme dan determinasi diri pada siswa SMA meningkat, maka terjadi pula peningkatan pada *school well-being*.

Kata Kunci: *school well-being*, optimisme, determinasi diri

# ***The Relationship Between Optimism, Self-Determination and School Well-Being in High School Students***

**Alvina Millenia Ifada**

**NIM. 19107010067**

## **ABSTRACT**

*School is a platform for students to develop their capacities. If students feel a sense of well-being in school, it creates an impetus for them to excel and develop their potential. Optimism and self-determination are among the factors that influence school well-being. The aim of this research is to determine the relationship between optimism, self-determination and school well-being in high school students. The subjects of this study were 108 high school students in Bantul Regency. The measuring instruments used were the Brief Adolescent Subjective Well-Being in School Scale (BASWBSS), the Life Orientation Test-Revised (LOT-R), and the self-determination scale based on the aspects of Deci & Ryan (2017). The results of this study show that there is a partial correlation as well as a 19.9% simultaneous relationship between optimism, self-determination and school well-being. Based on the analysis, it is also known that if self-optimism and determination in high school students increase, there is also an increase in school well-being.*

*Keywords: school well-being, optimism, self-determination.*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan bagian penting bagi perkembangan anak-anak dan remaja karena sebagian besar waktu mereka dihabiskan di sekolah. Lingkungan sekolah merupakan sarana bagi siswa untuk memperoleh berbagai sumber belajar, baik secara akademis maupun non akademis. Sekolah memiliki peran bukan hanya untuk meningkatkan kemampuan akademis, tetapi juga sebagai lembaga yang memberikan fasilitas untuk mengembangkan minat bakat serta pembentukan karakter bagi siswanya (Santrock, 2007). Iklim sekolah yang baik akan memiliki dampak terhadap kinerja dan kesejahteraan akademik anak-anak dan remaja (Sollerhed et al., 2021). Sebaliknya, apabila iklim sekolah yang tidak mendukung maka kesejahteraan sekolah yang dialami siswa pun menjadi rendah. Hal tersebut berdampak pada terbentuknya perilaku dan perasaan negatif serta hasil akademik yang rendah (Ahkam et al., 2020).

Masa remaja yang dialami oleh siswa juga memungkinkan dirinya merasa tidak stabil. Remaja merasakan kesulitan untuk mencari identitas diri dan tidak jarang merasa kurang dapat menciptakan perilaku yang lebih baik karena faktor dalam dirinya maupun adanya pola sosial yang berubah (Diananda, 2019). Akibatnya, mereka minim memperoleh kesejahteraan karena merasa tidak berkembang (Faizah et al., 2020).

Studi pada SMA di Surabaya menyebutkan bahwa makna kesejahteraan sekolah yang dipersepsikan oleh siswa meliputi adanya rasa syukur, dukungan guru dan teman, harga diri, kebersamaan, hubungan interpersonal, dan lingkungan sekolah. Adanya kesejahteraan sekolah yang rendah dapat mempengaruhi psikologis siswa seperti stress, merasa bosan, merasa sedih, kemalasan belajar, tidak semangat serta tidak adanya ketenangan. (Ahkam et al, 2020). Siswa cenderung merasakan kebosanan akibat kurangnya waktu luang (Safithry & Dewi, 2020). Adanya rasa bosan membuat siswa merasakan minimnya pemenuhan diri karena mereka cenderung merasa tidak memiliki hubungan sosial yang baik. Hal tersebut juga dapat memicu timbulnya stress pada siswa (Fatimah, 2010).

Data yang diperoleh dari website resmi Kemendikbud disebutkan bahwa sebaran siswa di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yaitu di Kabupaten Sleman menempati sebaran terbanyak sejumlah 15.573 siswa. Sebaran siswa SMA terbanyak disusul oleh Kabupaten Bantul yaitu sebesar 14.981. Jumlah siswa SMA Negeri di Daerah Istimewa Yogyakarta juga menempati kategori terbanyak dibandingkan dengan jumlah siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), Sekolah Luar Biasa (SLB), maupun Sekolah Menengah Swasta (<https://dapo.kemdikbud.go.id/pd/1/040000>). Lalu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mujahidah dkk (2019) diperoleh bahwa stress akademik pada siswa di Kabupaten Bantul mayoritas berada pada kategori sedang ke rendah.

Penelitian oleh Busari (2012) menyebutkan bahwa stress yang dialami peserta didik diakibatkan oleh ketakutan akan masa

depan, terlalu banyak materi yang perlu dipelajari, adanya ujian, dan padatnya jadwal di sekolah. Siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah akan kesulitan untuk beradaptasi dengan jadwal sekolah yang padat (*full-day school*) dan tuntutan tugas rumah yang juga tidak sedikit. Akibatnya, siswa menjadi merasa kesulitan dalam mengambil keputusan, kesulitan tidur, ketidakteraturan makan bahkan hingga terganggunya konsentrasi belajar di sekolah (Busari, 2012).

Kesejahteraan sekolah yang rendah juga dapat menimbulkan munculnya perilaku negatif seperti adanya rasa dikucilkan, kesulitan beradaptasi, perilaku nakal (Ianah et al, 2021) serta terbentuknya kelompok tertentu (Ahkam et al, 2020). Hasil akademik yang rendah juga dapat dipengaruhi oleh kesejahteraan sekolah yang rendah pula. Hal tersebut tercermin dari perilaku siswa seperti kurangnya minat untuk belajar serta rasa ingin bolos sekolah (Ahkam et al, 2020).

Studi oleh Faizah et al (2020) menyebutkan bahwa siswa SMP yang menggunakan sistem *full-day school* di Indonesia memperoleh kesejahteraan di sekolah yang lebih rendah daripada siswa SD dengan program sekolah yang sama. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa siswa SMP mendapatkan dukungan sosial yang lebih sedikit dibandingkan dengan siswa SD. Sistem *full-day school* dalam penelitian tersebut memiliki pro dan kontra. Sistem *full-day school* dapat membentuk karakter siswa yang kuat dan kemampuan interpersonal yang mumpuni karena siswa diberikan waktu yang lama untuk belajar dan bersosialisasi di sekolah. Namun, sistem *full-day school* juga dapat mempengaruhi psikologis siswa

seperti adanya rasa jenuh, tidak fokus, dan kelelahan (Suparningsih & Murniasih, 2021).

Hubungan sosial antara guru dan siswa maupun hubungan sosial antar siswa juga dapat mempengaruhi kesejahteraan sekolah (*school well-being*). Berdasarkan survei yang dilakukan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak diperoleh bahwa kekerasan terjadi pada 61,23% anak usia 13-17 dan sisanya pada anak usia 6-12. Kekerasan yang paling banyak terjadi berbentuk kekerasan psikis. Dari survey yang dilakukan pada tahun 2021 tersebut juga diketahui bahwa pelaku kekerasan paling banyak dilakukan oleh guru yaitu sebesar 34,74% dan oleh teman atau pacar sebesar 27,39%. Adapun jumlah tertinggi kekerasan di Indonesia berada pada Provinsi Jawa Timur, Jawa Tengah, dan Jawa Barat. Pada tahun 2021 berdasarkan survei oleh Simfoni PPA diperoleh pelaporan kasus kekerasan sebanyak 717 anak yang diantaranya 334 anak laki-laki dan 383 anak perempuan (Hendriyanto, 2022).

Sebuah studi pada tahun 2018 yang dilakukan oleh LSM *Plan International Center for Research on Women (ICRW)* juga menunjukkan bahwa terdapat kasus *bullying* di Asia mencapai angka 70%. Indonesia pun termasuk dalam daftar kasus *bullying* terbanyak di dunia (Suib & Safitri, 2022). Data tersebut didukung oleh penelitian Claudia & Sudarji (2018) yang mencatat bahwa terdapat 67,9% siswa/i SMA dan 66,1 siswa/i SMP yang mendapatkan perilaku *bullying* dengan kategori paling banyak yaitu pengucilan psikologis, verbal, dan fisik pada tiga kota besar di Indonesia yaitu Yogyakarta, Surabaya, dan Jakarta. Pengucilan atau perilaku *bullying* yang dilakukan dapat berdampak pada *school*

*well-being*. Apabila siswa mengalami perudungan berulang kali, evaluasi mereka mengenai sekolahnya akan semakin negatif yang mana hal tersebut mempengaruhi tingkat *school well-being* pada siswa (Fatimah, 2010).

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa kesejahteraan sekolah merupakan hal yang perlu diperhatikan. Kesejahteraan sekolah (*school well-being*) merupakan keadaan sekolah yang memungkinkan individu atau dalam hal ini siswa dalam memuaskan kebutuhan dasar mereka. Pemenuhan kebutuhan tersebut diantaranya yaitu *having* (kondisi sekolah), *loving* (hubungan sosial), *being* (pemenuhan diri), dan *health* (status kesehatan) (Konu & Rimpelä, 2002). Selain itu, Tian, Zhao, et al., (2015) menyebutkan bahwa kesejahteraan sekolah (*school well-being*) dapat didefinisikan sebagai penilaian subjektif siswa dan pengalaman emosi mereka mengenai sekolahnya. Meliputi komponen kognitif yang digambarkan sebagai penilaian kognitif siswa di sekolah dan komponen afektif yang digambarkan melalui emosi positif dan negatif siswa di sekolah (Tian, Zhao, et al., 2015).

Model konseptual mengenai kesejahteraan sekolah (*school well-being*) oleh Konu & Rimpelä (2002) didefinisikan berdasarkan model *well-being* oleh Allardt (1989). Tentunya dengan pengembangan dan penyesuaian dengan kondisi sekolah. Dalam hal ini, pengajaran dan pendidikan dalam satu sisi serta pembelajaran dan hasil di sisi lainnya saling mempengaruhi *well-being* siswa di sekolah (Konu & Rimpelä, 2002).

Adanya kesejahteraan sekolah memiliki pengaruh pada keberhasilan siswa. Prestasi akademik yang baik diperoleh dari



kesukaan dan minat siswa terhadap kondisi sekolahnya (Papalia et.al, 2009). Kemudian interaksi antara peserta didik dengan guru, teman-teman sebaya serta kegiatan di sekolah menimbulkan pengalaman yang berharga bagi anak-anak dan remaja, baik secara positif maupun negatif. Pengalaman siswa di sekolah seperti kegiatan belajar, bersosialisasi dengan teman, bermain, mengikuti ekstrakurikuler, dan lain sebagainya menjadi hal yang penting untuk meningkatkan motivasi dan kesejahteraan sekolah pada siswa (Sollerhed et al., 2021).

Berdasarkan uraian permasalahan di atas dapat diketahui bahwa kesejahteraan sekolah (*school well-being*) pada siswa di Indonesia terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor yang berasal dari dalam diri siswa mengenai kepuasannya di sekolah yaitu optimisme, karakteristik kepribadian, tujuan dan aspirasi (Keyes & Waterman, 2008), serta determinasi diri (Rahman et al., 2020). Selain itu, faktor internal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan sekolah yaitu orientasi belajar, prestasi yang kurang memadai, dan adanya perilaku negatif seperti malas, pemalu, dan nakal (Ianah et al, 2021). Selain faktor dalam diri, faktor dari luar diri siswa juga dapat mempengaruhi kepuasan mereka di sekolah. Faktor eksternal tersebut meliputi hubungan sosial seperti relasi teman, relasi guru dan siswa, relasi anak dan orangtua (Ianah et al, 2021), lalu dukungan dari teman, dan waktu luang (Keyes & Waterman, 2008). Selain itu, faktor eksternal lainnya yaitu adanya lingkungan yang kurang menyenangkan, adanya perlakuan yang kurang menyenangkan, dan kurangnya aktualisasi diri (Ianah et al, 2021).

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi *school well-being* menurut Keyes & Waterman (2008) adalah optimisme. Optimisme merupakan keyakinan dari individu bahwa hidupnya akan didatangkan oleh hal-hal baik atas perbuatan yang dilakukan. Seorang yang optimis dapat memberi makna dan melihat kejadian dengan pemaknaan yang positif (Seligman, 1995). Pemaknaan yang positif erat kaitannya dengan adanya motivasi dalam diri seseorang untuk berupaya semaksimal mungkin dalam mencapai tujuan dalam hidupnya. Selanjutnya, optimisme juga dapat didefinisikan sebagai adanya harapan positif individu terhadap masa depannya. Individu yang optimis akan meyakini bahwa kebaikan akan datang kepadanya. Sebaliknya, individu yang pesimis tidak dapat meyakini adanya kebaikan yang akan datang kepadanya (Carver & Scheier, 2014).

Optimisme merupakan sikap yang penting bagi seseorang, baik dalam kehidupannya sehari-hari maupun dalam lingkungan belajar atau di sekolah. Sejalan dengan penelitian oleh Song (2022), menunjukkan bahwa perilaku optimis pada guru dapat meningkatkan sikap positif pada siswa. Kemudian pada penelitian oleh Ahkam & Arifin (2017) ditunjukkan bahwa kondisi optimisme pada mahasiswa memiliki kontribusi positif pada *school well-being* mereka. Oleh karena itu, kebutuhan atas kesejahteraan sekolah (*school well-being*) dapat diraih pada individu yang memiliki sikap optimis dalam dirinya (Anggreni & Immanuel, 2020).

Kesejahteraan sekolah (*school well-being*) juga dapat dipengaruhi faktor dari dalam diri seseorang yaitu determinasi diri. Determinasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk menilai

dan memenuhi kebutuhan dasar dirinya. Pemenuhan kebutuhan yang dimaksud berkaitan dengan adanya motivasi dari dalam diri seseorang untuk memperoleh kebutuhan dasar psikologis mereka (Deci & Ryan, 2015a). Pemenuhan kebutuhan determinasi diri mencakup kebutuhan akan kompetensi (*competence*), otonomi (*autonomy*), dan keterhubungan (*relatedness*). Pemenuhan kebutuhan kompetensi merupakan kemampuan individu untuk menunjukkan kompetensi yang dimiliki dan manfaatnya bagi lingkungan. Kebutuhan kompetensi erat kaitannya dengan kebutuhan akan otonomi atau kemandirian. Seseorang yang memiliki otonomi yang sehat, mereka akan mengembangkan identifikasi untuk mengerjakan tugas sekolah dengan baik (Grolnick & Ryan, 1989). Seorang yang mandiri dapat memilih tindakan apa yang sesuai dengan penilaiannya terhadap dirinya sendiri dan diaplikasikan pada lingkungannya. Selain itu, kebutuhan akan keterhubungan merupakan kebutuhan untuk terhubung dalam hubungan sosial dan saling berinteraksi satu sama lain. Misalnya, hubungan antara siswa dan guru di sekolah. Ketika seorang guru merasa membutuhkan dukungan, seorang murid akan lebih termotivasi untuk belajar dengan giat dan melakukan segala sesuatu dengan baik (Ryan et al., 2009).

Adanya kegagalan untuk memenuhi kebutuhan dalam dimensi determinasi diri seperti yang dijelaskan di atas akan tercermin pada berkurangnya pertumbuhan, integritas, dan kesejahteraan seseorang (Deci & Ryan, 2017). Namun jika kebutuhan tersebut terpenuhi, maka akan tercipta *well-being* dalam diri seseorang, termasuk *well-being* siswa di sekolah. Hal tersebut

sejalan dengan penelitian oleh Rahman et al. (2020) diperoleh bahwa semakin tinggi determinasi diri pada siswa di Yogyakarta, maka semakin tinggi pula *school well-being* nya. Penelitian oleh Abdillah et al., (2022) juga menyebutkan bahwa terdapat korelasi positif antara determinasi diri dan *school well-being* pada siswa SMK di Yogyakarta. Siswa dengan determinasi diri yang tinggi memiliki kualitas hidup yang baik (Firdaus, 2020). Sehingga dapat dikatakan bahwa determinasi diri akan membantu siswa untuk memperoleh kepuasan di sekolah (Rahman et al., 2020).

Berdasarkan uraian mengenai permasalahan yang diatas dan hubungannya dengan kesejahteraan sekolah (*school well-being*), maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara optimisme dan determinasi diri dengan kesejahteraan sekolah (*school well-being*) pada siswa SMA.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan determinasi diri dengan *School Well-being* pada siswa SMA.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Memberikan sumbangsih dalam keilmuan psikologi, khususnya pada bidang psikologi perkembangan dan pendidikan.
- b. Memberikan data empiris mengenai hubungan antara optimisme dan determinasi diri dengan *school well-being* siswa di SMA.

c. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

## **2. Manfaat Praktis**

Jika penelitian ini terbukti, diharapkan dapat memiliki manfaat bagi beberapa pihak sebagai berikut:

### **a. Bagi Subjek Penelitian**

Memberikan informasi kepada siswa guna meningkatkan optimisme dan determinasi diri untuk mencapai *school well-being*.

### **b. Bagi Lembaga/ Instansi**

Memberikan informasi kepada pihak guru dan sekolah untuk mengoptimalkan *school well-being*.

### **c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Memberikan referensi untuk pengembangan penelitian mengenai psikologi pendidikan dan perkembangan khususnya pada variabel optimisme, determinasi diri, dan *school well-being*.

#### D. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul	Identitas Jurnal	Grand Theory	Metode dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Optimisme dan <i>School Well-Being</i> Pada Mahasiswa	Ahkam & Arifin, 2017. Jurnal Psikologi TALENTA, Vol. 3, No. 1	Teori <i>School Well-being</i> oleh Konu & Rimpela (2002). Teori Optimisme oleh Thompson & Gaudreau (2008).	Metode kuantitatif korelasional menggunakan skala <i>school well-being</i> dengan mengacu pada teori Konu & Rimpela (2002), serta skala optimisme Seligman (1998). Penelitian	Terdapat hubungan positif antara optimisme dengan <i>school well-being</i> .

---

				dilakukan pada 96 mahasiswa Fakultas Psikologi UNM.	
2.	Determinasi Diri Sebagai Prediktor <i>School Well-Being</i> Pada Siswa SMP	Rahman et.al, 2020. Jurnal Psikologi Psikoislamedia, Vol. 5, No.1	Teori <i>School Well-being</i> oleh Konu & Rimpela (2002). Teori Determinasi Diri oleh Deci & Ryan (1985).	Metode kuantitatif korelasional menggunakan skala determinasi diri oleh (Deci & Ryan, 2000) dan skala <i>school well-being</i> oleh Konu dan Rimpela (2002). Penelitian dilakukan pada siswa SMP di Yogyakarta.	Determinasi diri memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan <i>school well-being</i> siswa SMP.
3.	<i>Preliminary Study of Subjective</i>	Hastuti et al. 2020. <i>Open Journal for</i>	Teori Psikologi Positif oleh Seligman (2002).	Metode kualitatif survey menggunakan <i>Three open-ended</i>	Hasil menunjukkan bahwa opini

---

	<i>Well Being in Adolescence : Qualitative Survey Analysis</i>	<i>Psychological Research</i> , Vol. 4, No. 1	Teori Kesejahteraan Subjektif oleh Diener et. al (2009).	<i>questions</i> yang berkaitan dengan pandangan remaja mengenai konsep <i>well-being</i> . Dilakukan pada 134 remaja di DKI Jakarta (115 siswa perempuan, 19 siswa laki-laki).	remaja mengenai konsep <i>well-being</i> meliputi produktivitas, emosi positif, orientasi sosial, kebutuhan yang terpenuhi, kesehatan, keagamaan, tantangan kecil, dan kemandirian.
4.	Peranan <i>School Well-Being</i> pada Flow Akademik	Paryontri et al. 2021. Jurnal PSIKODIMEN SIA (Kajian Ilmiah	Teori Flow Akademik oleh Salanova dkk (2005).	Metode kuantitatif korelasional menggunakan Skala flow akademik oleh Salanova, dkk (2006)	Terdapat hubungan positif antara <i>school well-being</i> dengan flow akademik



Siswa Sekolah Menengah Pertama	Psikologi), Vol. 20, No. 2, 196-206.	Teori <i>School Well-being</i> oleh Konu & Rimpela (2002).	dan Skala <i>school well-being</i> oleh Konu dan Rimpelä (2002). Dilakukan pada 176 siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP X di Sidoarjo.	pada siswa SMP X.
5. Pengaruh <i>School Well-Being</i> Terhadap Motivasi Belajar Siswa di Madrasah Aliyah Ma'arif 7	Di et al. 2020. Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan, Vol. 15, No. 02, 114-123	Teori <i>School Well-being</i> oleh Konu & Rimpela (2002). Teori Motivasi belajar oleh McClelland.	Metode kuantitatif korelasional menggunakan skala <i>school well-being</i> yang dikembangkan oleh Purnomo (2018) dan skala motivasi belajar oleh Hasanah & Sutopo (2020). Dilakukan pada 150 siswa kelas XI di	Terdapat pengaruh positif <i>school well-being</i> terhadap motivasi belajar siswa.

---

Sunan			MA Ma'arif 7 Sunan	
Drajat			Drajat Kabupaten	
Lamongan			Lamongan.	
6. <i>Measurements of Students' Wellbeing – Case Study in a Latvian Private School</i>	Usca et al. 2020. Education. Innovation. Diversity, Vol. 1, No. 1, 48-56.	Teori <i>Well-being</i> oleh Price & McCallum (2016).	Metode kuantitatif eksperimen menggunakan skala <i>Self-assesment checklist</i> yang memuat indikator dari 4 dimensi <i>well-being</i> ( <i>mental, cognitive, social, physical</i> ). Dilakukan pada 18 siswa berusia 9-12 tahun, 18 orang tua, dan 18 guru di <i>Latvian Private School</i> .	Pengukuran <i>well-being</i> siswa perlu dilakukan secara berkala karena memungkinkan guru untuk mengidentifikasi masalah pedagogis maupun menciptakan lingkungan yang sesuai untuk

---

---

					terciptanya <i>well-being</i> pada siswa.
7.	<i>Children's Perception of Biodiversity in Their School Grounds and its Influence on Their Wellbeing and Resilience</i>	Montgomery et al. 2022. <i>Journal of Adventure Education and Outdoor Learning</i>	Keterlibatan lingkungan memberikan manfaat bagi <i>well-being</i> dan resiliensi pada kaum muda (Chawla & Gould, 2020; Flouri, Midouhas, & Joshi, 2014; Harvey et al., 2020).	Metode kuantitatif eksperimen menggunakan skala <i>The well-being questionnaire comprised of the Kidscreen-27 (KS-27) (The KIDSCREEN Group Europe, 2004; The KIDSCREEN Group Europe, 2006; Ravens-Sieberer et al., 2007, 2014) dan the resilience questionnaire comprised of the Child</i>	Terdapat hubungan positif antara persepsi mengenai <i>bio diversity</i> terhadap <i>well-being</i> dan resiliensi anak-anak.

---

---

			<i>and Youth Resilience Measure 12 (CYRM-12)</i>	
			(Liebenberg, Ungar, & LeBlanc, 2013; Ungar & Liebenberg, 2011).	
			Dilakukan pada 509 anak-anak berusia 8-11 tahun yang berasal dari 10 sekolah yang berbeda (243 anak dalam <i>control group</i> ).	
8.	<i>Fostering Students' Well-Being: The Mediating Role of</i>	Zheng. 2022. <i>Frontiers in Psychology</i>	Hubungan antara pendidik dan peserta didik merupakan hal yang penting bagi kesejahteraan	Metode <i>literature review</i> . Perilaku interpersonal antara pendidik dan peserta didik yang perlu dimunculkan

---

---

*Teacher  
Interpersonal  
Behavior  
and Student-  
Teacher  
Relationship*

kedua pihak  
tersebut (Klassen  
et al, 2012).  
Adanya kesetaraan  
kedudukan antara  
pendidik dan  
peserta didik dapat  
menentukan  
keberhasilan  
proses belajar  
(Delos Reyes &  
Torio, 2020).

adalah sikap  
peduli dan  
resilien agar  
peserta didik juga  
lebih percaya diri  
dan merasa  
dilindungi oleh  
pendidik.  
Kedekatan seperti  
hubungan  
pertemanan juga  
perlu  
ditumbuhkan dari  
pendidik dan  
peserta didik agar  
keduanya  
memiliki

---

---

<p>9. <i>Socially transformative wellbeing practices in flexible learning environment s: Invoking an education of hope</i></p>	<p>MacDonald et al. 2018. <i>Health Education Journal</i>, 1-11.</p>	<p>Kesuksesan pendidikan dan perkembangan sosial bagi kaum muda dapat diraih melalui adanya resiliensi dan <i>well-being</i>. Sekolah memiliki peran penting dalam membantu terciptanya situasi yang suportif dan</p>	<p>Menggunakan <i>Mixed Methods</i> (Kuantitatif Survey dan Semi Kualitatif) dengan angket pada 293 kaum muda berusia 14-20 tahun di Melbourne dengan 53 partisipan <i>focus group</i>.</p>	<p>hubungan yang baik dan memperoleh <i>well-being</i>. Dukungan dari staff untuk bekerja dan belajar dalam jangka panjang dapat meningkatkan <i>well-being</i> kaum muda.</p>
--	--	---	---	--

---

---

			<p>           penuh rasa hormat            dalam lingkungan            sosial dan belajar            siswa (Australian            Government,            2017).         </p>		
10.	<p> <i>A Study Into            Wellbeing,            Student            Engagement            And            Resilience In            Early-            Adolescent            Internationa            l School            Students</i> </p>	<p>           McKeering et            al, 2021.         </p>	<p>           Dimensi            psikologis dalam  <i>well-being</i> oleh            Liddle &amp; Carter            (2015).            Teori <i>student            engagement</i>            (Baxter, 2019;            Green, 2019;            Metro-Roland,            2018; Trinh and         </p>	<p>           Menggunakan metode            kuantitatif korelasional            menggunakan skala <i>The            EPOCH Measure of            Adolescent Wellbeing            scale</i> (Kern et al.,            2016), <i>The School            Engagement Measure–            MacArthur</i> (SEM) oleh            Fredericks et al (2015),            dan <i>The Brief</i> </p>	<p>           Terdapat            hubungan positif            yang signifikan            antara <i>well-being</i>,  <i>student            engagement</i> dan            resiliensi. Studi            ini juga            mengidentifikasi            karakteristik            demografi dan         </p>

---

---

Conner, 2019; Wekullo, 2019). Teori resiliensi (Cheung and Yue, 2013; Sabouripour and Roslan, 2015).	<i>Resilience Scale (BRS)</i> oleh Smith et al (2008). Dilakukan pada 178 siswa sekolah internasional remaja awal (usia 10-14) dari sekolah internasional di Singapura yang menawarkan <i>International Baccalaureate Diploma</i> dan kurikulum nasional Inggris.	mobilitas yang terkait dengan tingkat <i>well-being</i> yang lebih rendah, keterlibatan perilaku, dan resiliensi.
---	--	--



Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terdapat perbedaan dan persamaan sebagai berikut:

### **1. Topik**

Hubungan antara optimisme dan determinasi diri dengan *school well-being* pada siswa SMA merupakan topik dalam penelitian ini. Penelitian ini memiliki persamaan dalam memilih variabel namun belum terdapat penelitian yang menggabungkan kedua variabel bebas yaitu optimisme dan determinasi diri dengan variabel *school well-being* dalam suatu penelitian. Ahkam & Arifin (2017) melakukan penelitian mengenai optimisme dan *school well-being* pada mahasiswa dan hasilnya adalah terdapat hubungan antara optimisme dan *school well-being* pada mahasiswa. Sedangkan penelitian oleh Rahman et al (2020) menjelaskan bahwa determinasi diri dapat digunakan sebagai prediktor *school well-being* pada siswa SMP di Yogyakarta.

### **2. Teori**

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian oleh Rahman et al (2020) dan Ahkam & Arifin (2017) yang mengacu pada teori *school well-being* sebagai variabel tergantung menurut Konu & Rimpelä (2002). Penelitian ini menggunakan teori *school well-being* oleh Tian et al (2017). Selanjutnya variabel bebas dalam penelitian ini mengacu pada teori optimisme oleh Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges (1994). Teori optimisme tersebut berbeda dengan penelitian oleh Ahkam & Arifin (2017) yang menggunakan teori Thompson & Gaudreau (2008). Kemudian teori determinasi diri dalam penelitian ini mengacu pada teori *self-determination* oleh

Deci & Ryan (2000). Teori dalam penelitian ini sama dengan teori pada penelitian sebelumnya oleh Rahman et al (2020)

### **3. Alat Ukur**

Pengukuran variabel *school well-being* dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *Brief Adolescent Subjective Well-Being in School Scale (BASWBSS)* oleh Tian et al (2015) yang telah diadaptasi oleh Prasetyawati et al (2021). Alat ukur tersebut mengukur dua dimensi *school well-being* yaitu kepuasan di sekolah (*school satisfaction*) dan afek di sekolah (*affect in school*). Kemudian skala optimisme yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Life Orientation Test-Revised (LOT-R)* oleh Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges (1994) yang telah diadaptasi oleh Suryadi et al (2021). Pada variabel determinasi diri menggunakan skala *Self-Determination* yang disusun oleh peneliti dengan mengacu pada teori *Self-Determination* oleh Deci & Ryan (2015) dengan mengukur tiga aspek determinasi diri yaitu kompetensi (*competence*), otonomi (*autonomy*), dan keterhubungan (*relatedness*).

### **4. Subjek Penelitian**

Subjek pada penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena peneliti memilih siswa SMA sebagai subjek penelitian. Pada penelitian sebelumnya yaitu penelitian oleh Rahman et al (2020) memilih subjek yaitu siswa SMP dan penelitian oleh Ahkam & Arifin (2017) memilih subjek yaitu mahasiswa untuk membahas variabel-variabel yang terkait.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan determinasi diri terhadap *school well-being* siswa SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan baik secara parsial dan secara simultan pada variabel optimisme dan determinasi diri terhadap *school well-being*. Pernyataan tersebut diperoleh berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketiga variabel yaitu optimisme dan determinasi diri terhadap *school well-being* secara simultan sebesar 19,9%.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis minor dan mayor dalam penelitian ini dapat diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara optimisme dan determinasi diri terhadap *school well-being* baik secara parsial maupun secara simultan. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda pada penelitian ini juga dapat diketahui apabila optimisme dan determinasi diri pada siswa SMA meningkat, maka terjadi pula peningkatan pada *school well-being* siswa SMA.

Implikasi dari hasil penelitian ini dapat memberikan dorongan kepada siswa untuk meningkatkan optimisme dan determinasi diri dengan menjalin keeratan dengan teman, guru, maupun lingkungan sosial. Selain itu, pihak sekolah juga dapat mengembangkan *school well-being* siswa dengan memberikan

fasilitas dan lingkungan belajar yang nyaman bagi siswa. Selain itu, data empiris yang diperoleh dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

## **B. Saran**

### **1. Bagi partisipan**

Pada para partisipan khususnya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang masih memiliki tingkat optimisme dan determinasi diri yang rendah harapannya dapat meningkatkannya dengan cara lebih mengenali potensi diri sendiri, meningkatkan kemandirian, memiliki pengendalian atas perasaan negatif, serta menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sosial baik teman, antar siswa, guru maupun orang tua sehingga individu dapat memiliki *school well-being* yang tinggi atau tercapainya kesejahteraan siswa di sekolah.

### **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu referensi untuk pengembangan penelitian dengan variabel yang terkait yaitu optimisme, determinasi diri, dan *school well-being*.

### **3. Bagi Sekolah dan lembaga terkait**

Bagi sekolah dan lembaga yang terkait dapat lebih memperhatikan tingkat *school well-being* pada siswa agar tercapainya kesejahteraan yang mampu meningkatkan hasil belajar siswa, baik secara akademik maupun non-akademik. Selain itu, lembaga terkait juga dapat mengenalkan maupun pemeratakan gerakan sekolah menyenangkan khususnya di Kabupaten Bantul agar tercapai *school well-being* pada siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, H. Z., Rahman, F., Husna, M., Sitinjak, C., Hidayah, N., & Mujidin, M. (2022). School Well-being in Terms of Self-Determination and Patience in Vocational High School Students. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3(1), 19–34. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v3i1.14476>
- Ahkam, M. A., & Arifin, N. A. I. (2017). Optimisme Dan School Well-Being Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.26858/talenta.v3i1.13182>
- Ahkam, M. A., Suminar, D. R., & Nawangsari, N. F. (2020). Kesejahteraan Di Sekolah Bagi Siswa Sma: Konsep Dan Faktor Yang Berpengaruh. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 5(2), 143. <https://doi.org/10.26858/talenta.v5i2.13290>
- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Allardt, E. (1993). 88Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research. In M. Nussbaum & A. Sen (Eds.), *The Quality of Life* (p. 0). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/0198287976.003.0008>
- Alwi, I., (2015). Kriteria Empirik dalam Menentukan Ukuran Sampel pada Pengujian Hipotesis Statistika dan Analisis Butir. *Jurnal Formatif*, 2(2): 140-148.
- Amalia, I. (2021). Gambaran School Well Being Pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(1), 12. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i1.3637>
- Anggreni, N. M. S., & Immanuel, A. S. (2020). Model School Well-Being Sebagai Tatanan Sekolah Sejahtera Bagi Siswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 146. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i3.9848>
- Aryani Safithry, E., & Sari Dewi, I. (2020). Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Di Sekolah Full Day School: Expressive Writing Therapy To Reduce Academic Stress Of Students In Full Day School. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 40–47. <https://doi.org/10.33084/suluh.v5i1.1313>

- Azwar, S. (2019). Reliabilitas dan Validitas Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Batubara, J. R. (2010). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). Jakarta: Sari Pediatri, 12(1). Departemen Ilmu Kesehatan Anak RS Dr. Cipto Mangunkusumo
- Bouffard, L. (2017). Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2017). Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness. New York, NY : Guilford Press. *Revue Québécoise de Psychologie*, 38(3), 231. <https://doi.org/10.7202/1041847ar>
- Budiastuti, D., Bandur, A., (2018). Validitas dan Reliabilitas Penelitian, Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Busari. (2012). Identifying Difference in Perceptions of Academic Stress and Reaction to Stressors Based on Gender among First Year University Students.
- Cahill, K. R., & Deater-deckard, K. (2007). *Theory of Mind , Self-worth and the Mother – Child Relationship*. 0436.
- Carver, C. S. (2001). *Definisi dan Sejarah Konsep dari optimisme dan pesimisme memprihatinkan orang harapan untuk Model nilai harapan dimulai dengan gagasan bahwa perilaku ditujukan untuk mencapai Sebelumnya semua telah menyelesaikan ukuran pesimisme . Mengontrol lokasi kanker.*
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Claudia, F. & Sudarji, S. (2018). Sumber-sumber Resiliensi Pada Remaja Korban Perundungan di SMK Negeri X Jakarta. *Jurnal Psibernetika*, 11(2): 101-114.
- Creswell, J.W. (2013) *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th Edition, SAGE Publications, Inc., London.
- Data Peserta Didik (n.d). Dapodik Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi 2022/2023. Diakses pada tanggal 7 Juni 2023 melalui <https://dapo.kemdikbud.go.id/pd/1/040000>.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Kk Verildi Dışsal Ing Kaynak. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

<https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2015a). Self-Determination Theory. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 21, Issue 2). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26036-4>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2015b). Self-Determination Theory. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 11). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26036-4>
- Devitasari, A. H., & Utami, L. H., (2022). Optimisme dan Religiusitas sebagai Prediktor Subjective Well-Being Mahasiswa Tingkat Pertama. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 19(1): 373-385.
- Dharmasatya, A., & Wilani, N. M., (2020). Peran Determinasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kematangan Karier Pada Remaja Siswa SMA kelas XII di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2:60-72.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- 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>
- Elmore, G. M. (2007). The role of school satisfaction in moderating and mediating the relationship between attachment relationships and negative school behavior in adolescents. University of South Carolina, Columbia: Unpublished doctoral dissertation thesis.
- Etikan, I. (2017). Sampling and Sampling Methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6), 5–7. <https://doi.org/10.15406/bbij.2017.05.00149>
- Faizah, F., Rahma, U., Dara, Y. P., & Gunawan, C. L. (2020). School Well-Being Siswa Sekolah Dasar dan Siswa Sekolah Menengah Pertama Pengguna Sistem Full-Day School di Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 34–41. <https://doi.org/10.17977/um001v5i12020p034>
- Fatimah, B.S. (2010). Hubungan antara stress dengan school well-being pada siswa kelas XI SMA Negeri di Jakarta. Skripsi. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

- Field, S., Hoffman, A., & Posch, M. (1997). Self-Determination During Adolescence A Developmental Perspective. *Remedial and Special Education*, 18(5), 285–293. <https://doi.org/10.1177/074193259701800504>
- Firdaus, N. R. (2020). Determinasi Diri Siswa Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi: Tinjauan Sistematis. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(2), 271–290. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss2.art8>
- Gempp, R., & Carrasco, M. C., (2021). Peer Relatedness, School Satisfaction, and Life Satisfaction in Early Adolescence: A Non-recursive Model. *Frontiers in Psychology*, 12. DOI:10.3389/fpsyg.2021.641714
- Germani, S., & Palombi, T., (2022). *Relationship Between Autonomy Support and Student's School Well-Being: The Mediating Role of Need for Competence*. Conference Paper Education and Development. ISBN: 978-989-53614-3-4
- Ghozali, Imam. (2009). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: UNDIP.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Goleman, D. (1998). The emotional intelligence of leaders. *Leader to Leader*, 1998(10), 20–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/ltl.40619981008>
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles akeyessociated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81(2), 143–154.
- Hendryadi, H. (2017). Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 2(2), 169–178. <https://doi.org/10.36226/jrmb.v2i2.47>
- Hendriyanto (2022, Mei). Yuk! Kenali Bentuk Kekerasan di Sekolah Beserta Solusinya. Diakses pada tanggal 3 Februari 2023 dari <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/artikel/detail/yuk-kenali-bentuk-kekerasan-di-sekolah-beserta-solusinya>
- Ianah, A., Latifa, R., Kolopaking, R., & Suprayogi, M. N. (2021). Kesejahteraan Siswa: Faktor Pendukung dan Penghambatnya.



- Business Economic, Communication, and Social Sciences (BECOSS) Journal*, 3(1), 43–49.  
<https://doi.org/10.21512/becossjournal.v3i1.7028>
- Imaniati, Z. Z. (2016). Pengaruh Persepsi Wajib Pajak tentang Penerapan Kecil , dan Menengah Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Nominal / Volume V Nomor 2 / Tahun 2016*, V(2), 123–135.
- Järvelä, S., & Järvenoja, H. (2011). Socially Constructed Self-Regulated Learning and Motivation Regulation in Collaborative Learning Groups. *Teachers College Record*, 113(2), 350–374.
- Konu, A. I., & Lintonen, T. P. (2006). School well-being in Grades 4-12. *Health Education Research*, 21(5), 633–642.  
<https://doi.org/10.1093/her/cyl032>
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79–87.  
<https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>
- Kusumastuti, A. D. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Eksistensi Bisnis Umkm Dalam Mempertahankan Business Continuity Management (Bcm). *Jurnal Administrasi Bisnis Fisipol Unmul*, 8(3), 224. <https://doi.org/10.54144/jadbis.v8i3.4188>
- Lathifah, N., Adi, A. H., & Na'imah, T. (2021). An Overview of School Well-Being Scale at Students of Muhammadiyah Vocational High School: A Pilot Study. *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, 2, 97–104. <https://doi.org/10.30595/pssh.v2i.111>
- Liu, W., Tian, L., Scott Huebner, E., Zheng, X., & Li, Z. (2015). Preliminary Development of the Elementary School Students' Subjective Well-Being in School Scale. *Social Indicators Research*, 120(3), 917–937. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0614-x>
- McGinnis, J. C., Frederick, B. P., & Edwards, R. (1995). Enhancing classroom management through proactive rules and procedures. *Psychology in the Schools*, 32(3), 220–224.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.1002/1520-6807\(199507\)32:3<220::AID-PITS2310320309>3.0.CO;2-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1002/1520-6807(199507)32:3<220::AID-PITS2310320309>3.0.CO;2-4)
- Mujahidah, Nurma & Astuti, Budi & Nhung, Le. (2019). Decreasing the academic stress through problem-focused coping strategy for junior elementary school students. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*. 2. 10.33292/petier.v2i1.25.

- Mukhtar, A., & MD, L. (2020). Pengaruh Kompetensi Guru Terhadap Kinerja Guru Dan Prestasi Belajar Siswa Di Kota Makassar. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v4i1.13899>
- Myers, D. G. (1999). Close relationships and quality of life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 374–391). Russell Sage Foundation.
- Ni Wayan, Y. S., & Ni Nyoman, M. (2021). Pengaruh Sistem Full Day School Dan Pemberian Tugas Rumah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X IPS Dalam Pelajaran Ekonomi Di SMA Negeri 5 Denpasar Tahun Pelajaran 2019/2020. *Arthaniti Studies*, 1(2), 33-39.
- Prasetyawati, W., Rifameutia, T., Gillies, R., & Newcombe, P. (2021). The Adaptation of a Brief Adolescent Subjective Well-Being in School Scale (BASWBSS), the Student Subjective Well-Being Scale in the Indonesian Context [Adaptasi BASWBSS, Skala Kesejahteraan Subjektif Siswa dalam Konteks Indonesia]. In *ANIMA Indonesian Psychological Journal* (Vol. 36, Issue 2, pp. 184–203). <https://doi.org/10.24123/aipj.v36i2.2277>
- Rahman, F., Abdillah, H. Z., & Hidayah, N. (2020). Determinasi Diri Sebagai Prediktor School Wellbeing pada Siswa SMP. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 94. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6336>
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). 2009\_RyanWilliamsPatrickDeci\_HJOP.pdf. In *Hellenic Journal of Psychology* (Vol. 6, pp. 107–124).
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The role of purpose in life and personal growth in positive human health. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 213–235). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Scheier(1994)LOTR.pdf. In *Distinguishing optimism from*

*neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test.* (Vol. 67, Issue 6, pp. 1063–1078).

- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1646–1655. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1646>
- Seligman, M. E.P. (1995). *The optimistic child*. New York: Houghton Mifflin Company
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. New York: Vintage Books
- Shogren, K. A., Little, T. D., Grandfield, E., Raley, S., Wehmeyer, M. L., Lang, K. M., & Shaw, L. A. (2020). The Self-Determination Inventory–Student Report: Confirming the Factor Structure of a New Measure. *Assessment for Effective Intervention*, 45(2). <https://doi.org/10.1177/1534508418788168>
- Shogren, K. A., Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Forber-, A. J., Shogren, K. A., Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Forber-pratt, A., Little, T. J., & Lopez, S. (2015). *Division on Autism and Developmental Disabilities Causal Agency Theory: Reconceptualizing a Functional Model of Self-Determination* Pratt, Todd J. Little and Shane Lopez Published by: *Division on Autism and Developmental Disabilities* Stable URL : [http: 50\(3\), 251–263](http://50(3), 251–263).
- Sollerhed, A.-C., Lilja, E., Heldt Holmgren, E., & Garmy, P. (2021). Subjective Health, Physical Activity, Body Image and School Wellbeing among Adolescents in South of Sweden. *Nursing Reports*, 11(4), 811–822. <https://doi.org/10.3390/nursrep11040076>
- Song, K. (2022). Well-Being of Teachers: The Role of Efficacy of Teachers and Academic Optimism. *Frontiers in Psychology*, 12(January), 2015–2018. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.831972>
- Suib, S., & Safitri, A. (2022). Perilaku Bullying Remaja Dipengaruhi

- Lingkungan Sekolah dan Pengetahuan. *JKEP*, 7(2), 149-157.  
<https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.710>
- Sunyoto, Danang. (2016). *Metodologi Penelitian Akuntansi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Suryadi, B., Hayat, B., & Putra, M. D. K. (2021). The Indonesian version of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R): Psychometric properties based on the Rasch model. *Cogent Psychology*, 8(1).  
<https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1869375>
- Tian, L., Chen, H., & Huebner, E. S. (2014). The Longitudinal Relationships Between Basic Psychological Needs Satisfaction at School and School-Related Subjective Well-Being in Adolescents. *Social Indicators Research*, 119(1), 353–372.  
<https://doi.org/10.1007/s11205-013-0495-4>
- Tian, L., Wang, D., & Huebner, E. S. (2015). Development and Validation of the Brief Adolescents' Subjective Well-Being in School Scale (BASWBSS). *Social Indicators Research*, 120(2), 615–634.  
<https://doi.org/10.1007/s11205-014-0603-0>
- Tian, L., Yu, T., & Huebner, E. S. (2017). Achievement goal orientations and adolescents' subjective well-being in school: The mediating roles of academic social comparison directions. *Frontiers in Psychology*, 8(JAN), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00037>
- Tian, L., Zhao, J., & Huebner, E. S. (2015). School-related social support and subjective well-being in school among adolescents: The role of self-system factors. *Journal of Adolescence*, 45, 138–148.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.09.003>
- Tyas, I. A., Komalasari, G., & Wahyuni, E., (2014). Determinasi Diri Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta Tahun Angkatan 2009-2013. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2). <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.032.08>
- Wehmeyer, M. L. (2004). Beyond self-determination: Causal agency theory. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 16(4), 337–359.  
<https://doi.org/10.1007/s10882-004-0691-x>
- Wehmeyer, M. L., & Abery, B. H. (2013). Self-determination and choice. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 51(5), 399–411.  
<https://doi.org/10.1352/1934-9556-51.5.399>

Wehmeyer, M. L., Shogren, K. A., Little, T. D., & Lopez, S. J. (2017). Development of self-determination through the life-course. *Development of Self-Determination Through the Life-Course*, 1–303. <https://doi.org/10.1007/978-94-024-1042-6>

Yuliara, I. M. (2016). Modul Regresi Linier Berganda

