



Optimisme dan *Self Esteem* pada Pelajar Sekolah Menengah Atas

Ruth Novianti Sidabalok, Winida Marpaung, Yulinda Septiani Manurung

Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Sumatera Utara, Indonesia

nobiruth@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the relationship between self-esteem with optimism. The hypothesis of this study stated that there is a positive correlation between self-esteem with optimism. The research subjects were 251 high school students SMA Negeri 17 Medan selected by disproportionate stratified random sampling. Data were obtained from a scale to measure self-esteem and optimism. The Analysis of the data was performed by Product Moment Correlation with SPSS 17 for Windows. The results of data analysis showed that the coefficient was 0,652 and $p < 0.000$ ($p < 0.05$). It showed that there is a positive correlation between self-esteem and optimism. These results indicate that the contribution given to optimism by self-esteem variable was 42,5 percent and the remaining 57,5 percent. From the results, this study showed that the hypothesis is accepted that there is a positive relationship between self-esteem with optimism.*

Keywords: *Self Esteem, Optimism*

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self esteem dengan optimisme. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara self esteem dengan optimisme. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswasiswi SMA Negeri 17 Medan sebanyak 251 orang yang dipilih dengan metode disproportionate stratified random sampling. Data diperoleh dari skala untuk mengukur self esteem dan optimisme. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan korelasi Product Moment melalui bantuan SPSS 17. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,652 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Ini menunjukkan ada hubungan positif antara self esteem dengan optimisme. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan yang diberikan variabel self esteem terhadap optimisme adalah sebesar 42,5 persen self esteem mempengaruhi optimisme dan selebihnya 57,5 persen. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima bahwa ada hubungan positif antara self esteem dengan optimisme.*

Kata kunci: *Self Esteem, Optimisme*

Pendahuluan

Pendidikan adalah hal yang sangat penting di dunia, dimana pendidikan sangat perlu untuk dikembangkan dari berbagai ilmu pengetahuan, karena pendidikan yang berkualitas dapat meningkatkan kecerdasan suatu bangsa dan membangun bangsa menjadi maju serta dapat meningkatkan perekonomian bangsa menjadi lebih baik.

Pendidikan merupakan salah satu cara yang ditempuh seseorang untuk melakukan sebuah perubahan, dimana sejumlah pengalaman dari seseorang atau kelompok untuk dapat memahami sesuatu yang sebelumnya tidak mereka pahami. Pengalaman itu terjadi karena adanya interaksi antara seseorang atau kelompok dengan lingkungannya interaksi



itu menimbulkan suatu perubahan pada manusia dan selanjutnya proses perubahan itu menghasilkan perkembangan bagi kehidupan seseorang atau kelompok dalam lingkungannya.

Masa perkembangan seseorang, untuk menuju kedewasaan manusia melalui tahap transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, yakni disebut dengan masa remaja. Masa remaja menurut Mappiare (dalam Ali & Asrori, 2008), berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria.

Menurut Gunarsa (2008) menyatakan bahwa remaja dalam masa peralihan mempunyai catatan khas seperti timbulnya perubahan jasmani dan fisik yang demikian pesat dan jelas berbeda dibandingkan masa sebelumnya, perkembangan inteletaknya lebih mengarah ke pemikiran tentang dirinya, perubahan hubungan antara anak dan orang tua dan orang lain dalam lingkungan dekatnya, timbulnya perubahan dalam perilaku, pengalaman dan kebutuhan seksual, serta perubahan tuntutan orang lain terhadap remaja.

Secara umum karakteristik pemikiran remaja pada tahap operasional formal atau perkembangan kognitif adalah diperolehnya kemampuan untuk berpikir secara abstrak, manalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia. Pada tahap operasional formal anak yang menginjak usia remaja sudah dapat berpikir secara abstrak dan hipotetis, sehingga ia mampu memikirkan sesuatu yang akan atau mungkin terjadi, sesuatu yang bersifat abstrak. Remaja di tahap oprasional formal dapat mengintegrasikan apa yang telah mereka pelajari dengan tantangan di masa mendatang dan membuat rencana untuk masa depan menurut Desmita (2016).

Remaja adalah generasi penerus bangsa di masa depan, dan remaja merupakan harapan dan aset penting bagi bangsa untuk melakukan sebuah perubahan dan perbaikan bagi bangsa. Remaja harus memiliki prestasi akademik yang baik dan memiliki rasa optimis untuk bisa memajukan bangsa atau membangun bangsa menjadi lebih baik untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik lagi dengan berbagai ilmu pengetahuan yang dimiliki oleh remaja.

Remaja harus memiliki semangat juang, keyakinan yang kuat di dalam dirinya, memiliki rasa optimis dengan berpikir positif, dan memiliki tingkat inteletualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir, berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat dalam diri remaja, sehingga remaja mampu melakukan sebuah perubahan bagi bangsa Indonesia dan mampu bersaing dengan bangsa lain dalam konteks globalisasi yaitu suatu keadaan dimana tatanan kehidupan masyarakat mendunia tanpa batas dan waktu.



Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap siswa-siswi SMAN 17 Medan ditemukan siswa-siswi belum memiliki gambaran yang jelas tentang masa depannya karena mereka masih ragu dengan keyakinan mereka untuk masuk ke Perguruan Tinggi Negeri favorit. Walaupun mereka sudah mengikuti bimbingan belajar di luar sekolah tetapi mereka tetap masih kurang yakin untuk bisa masuk di Perguruan Tinggi Negeri yang mereka inginkan, karena persaingan yang begitu ketat. Ada juga siswa-siswi terpaksa untuk mengikuti tuntutan orangtua untuk memilih Universitas di Kota Medan saja tanpa harus ke luar kota karena masalah status sosial ekonomi orangtua yang rendah. Terdapat juga siswa-siswi yang tamat namun tidak berpikir untuk melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi Negeri setelah tamat sekolah. Motivasi belajar di sekolah juga rendah, terlihat dari saat diberi tugas sekolah dan tugas yang berkaitan dengan soal SBMPTN, mereka masih kesulitan menyelesaikan. Terkadang mereka juga memilih untuk tidak mengerjakannya dan langsung menanyakan ke orang lain, atau mencontek.

Hal ini menunjukkan para siswa-siswi merasa putus asa, pesimis, dan karena status sosial ekonomi orangtua yang rendah, sehingga mereka tidak yakin untuk bisa masuk ke Perguruan Tinggi Negeri yang mereka inginkan. Dengan kata lain, saat mereka mendapatkan suatu situasi yang sulit, mereka tidak dapat berpikir positif dan secara optimis untuk memecahkan masalah yang dihadapi, khususnya diperhadapkan dengan keputusan untuk melanjutkan pendidikan di Perguruan Tinggi.

Optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju ke arah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sikap optimis menjadikan seorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan menurut Lopez dan Snyder (Ghufron & Risnawati, 2016).

Menurut Seligman (dalam Ghufron & Risnawati, 2016) menyatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba kembali bila gagal. Optimisme mendorong individu untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya. Hal ini yang membedakan dirinya dengan orang lain. Eklund dan Tenenbaum (2014) mengatakan optimisme adalah ekspektasi akan hasil positif atau hasil yang diinginkan untuk terjadi.

Optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk.



Optimisme dapat membantu meningkatkan kesehatan secara psikologis, memiliki perasaan yang baik, melakukan penyelesaian masalah dengan cara yang logis sehingga hal ini dapat meningkatkan kekebalan tubuh juga menurut Segerestrom (dalam Ghuftron & Risnawati, 2016).

Hal ini dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah suatu cara bagaimana seseorang berpikir positif untuk menghadapi masalah-masalah yang dihadapi dalam diri individu. Dan optimisme membuat individu mengetahui apa yang diinginkan dan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi.

Lerner dan Spanier (dalam Ghuftron & Risnawati, 2016) berpendapat bahwa *self-esteem* adalah tingkat penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. *Self esteem* merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negatif. Menurut Branden (dalam Rahman, 2013) *self esteem* merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa mampu di dalam mengatasi suatu masalah dan merasa berharga.

Self esteem merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan perilaku individu. setiap orang menginginkan penghargaan yang positif terhadap dirinya, sehingga seseorang akan merasakan bahwa dirinya berguna atau berarti bagi orang lain meskipun dirinya memiliki kelemahan baik secara fisik maupun secara mental. Terpenuhinya keperluan penghargaan diri akan menghasilkan sikap dan rasa percaya diri, rasa kuat menghadapi sakit, rasa damai, namun sebaliknya apabila keperluan penghargaan diri ini tidak terpenuhi, maka akan membuat seseorang individu mempunyai mental yang lemah dan berpikir negatif. Menurut Brown (dalam Lubis, 2009) mengemukakan bahwa *self esteem* merupakan objek dari kesadaran diri dan merupakan penentu perilaku. Oleh karena itu, perilaku merupakan indikasi dari harga diri yang bersangkutan karena penghargaan diri akan muncul dalam perilaku yang dapat diamati. Menurut Schaefer dan Millman (dalam Suhron, 2017) seseorang yang memiliki *self esteem* rendah, akan menyebabkan seseorang individu menjadi tidak optimis.

Berdasarkan hal di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Optimisme Ditinjau dari *Self Esteem* pada Siswa-Siswi SMA Negeri 17 Medan. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *self esteem* dengan optimisme.

Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Negeri 17 Medan, yang berjumlah 863 orang dan terdiri atas kelas X (10) terbagi 8 unit, kelas XI (11) terbagi 8 unit, dan Kelas XII (12) terdiri dari 8 unit. Metode pengambilan sampel dalam penelitian



ini menggunakan teknik *disproportionated stratified random sampling*. Metode penelitian data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala.

Hasil dan Diskusi

Uji normalitas sebaran dianalisis dengan menggunakan Kolmogorov Smirnov Z. Berdasarkan analisis tersebut, diketahui bahwa variabel *self esteem* dengan optimisme menyebar mengikuti sebaran normal, yaitu berdistribusi sesuai dengan prinsip kurve normal. Adapun kriteria yang digunakan adalah apabila $P > 0,05$ maka data terdistribusi normal dan sebaliknya jika $P < 0,05$ maka tidak terdistribusi normal (Priyatno, 2010).

Tabel 1. *Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran*

Variabel	SD	KS-Z	Sig.1tailed	P	Ket
Optimisme	12,606	1,152	0.070	$P > 0.05$	Sebaran normal
<i>Self Esteem</i>	0,110	1,182	0.091	$P > 0.05$	Sebaran normal

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel yang akan dikenai prosedur analisis statistis korelasional menunjukkan hubungan yang linear atau tidak. Jika $P < 0,05$ maka hubungan antara kedua variabel yaitu *self esteem* dan optimisme dikatakan linear, dan sebaliknya jika $P > 0,05$ maka hubungan kedua variabel dikatakan tidak linear (Priyatno, 2010).

Tabel 2. *Linieritas Hubungan*

Variabel	F	Sig	Ket
Optimisme	183.488	0.000	Linear
<i>Self Esteem</i>			

Jadi, berdasarkan uji linieritas hubungan maka dapat dilihat dari tabel di atas kedua variabel mempunyai derajat hubungan yang linier.

Tabel 3. *Perbandingan Data Empirik Dan Hipotetik Optimisme*

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Optimisme	95	155	130,72	12,606	39	156	97,5	19,5

Hasil analisis untuk skala Optimisme diperoleh mean empirik $>$ mean hipotetik yaitu $130,72 > 97,5$ maka dapat disimpulkan bahwa optimisme pada subjek penelitian tinggi daripada populasi pada umumnya.

Tabel 4. *Kategorisasi Optimisme*



Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Optimisme	$x < 78$	Rendah	0	0 %
	$78 \leq x < 117$	Sedang	33	13,15%
	$x \geq 117$	Tinggi	218	86,85 %
Jumlah			251	100%

Berdasarkan kategori pada tabel 4 maka dapat dilihat bahwa terdapat 0 subjek (0 persen) yang memiliki tingkat optimisme rendah, terdapat 33 subjek (13,15 persen) yang memiliki tingkat optimisme sedang, dan terdapat 218 subjek (86,85 persen) yang memiliki tingkat optimisme tinggi. Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata subjek penelitian memiliki optimisme tinggi.

Tabel 5. *Perbandingan Data Empirik Dan Hipotetik Self Esteem*

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
<i>Self Esteem</i>	21	38	29,98	3,256	10	40	25	5

Hasil analisis untuk skala self esteem diperoleh mean empirik < mean hipotetik yaitu $29,98 < 25$ maka dapat disimpulkan bahwa self esteem pada subjek penelitian tinggi daripada populasi pada umumnya.

Tabel 6. *Kategorisasi Data Self Esteem*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
<i>Self Esteem</i>	$x < 20$	Rendah	0	0%
	$20 \leq x < 30$	Sedang	118	47,01%
	$x \geq 30$	Tinggi	133	52,99%
Jumlah			251	100%

Berdasarkan kategori pada tabel 6 maka dapat dilihat bahwa terdapat 0 subjek (0 persen) yang memiliki tingkat self esteem rendah, terdapat 118 subjek (47,01 persen) yang memiliki tingkat self esteem sedang, dan terdapat 133 subjek (52,99 persen) yang memiliki tingkat self esteem tinggi. Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata subjek penelitian memiliki self esteem tinggi.

Tabel 7. *Korelasi Antara Optimisme dengan Self Esteem*

Analisis	<i>Pearson Correlation</i>	Signifikansi (p)
Korelasi	0.652	0.000



Hasil utama yang diperoleh dari penelitian ini, yakni terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *self esteem* dengan optimisme, dimana $r = 0,652$ dan nilai signifikan p sebesar $0,000$ artinya semakin tinggi *self esteem*, maka semakin tinggi optimisme dan sebaliknya semakin rendah *self esteem*, maka semakin rendah optimisme.

Diskusi

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan optimisme pada siswa-siswi di SMA Negeri 17 Medan, yang ditunjukkan oleh angka koefisien korelasi $r_{xy}=0,652$ dengan tingkat signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$). Nilai yang positif pada koefisien korelasi menunjukkan hubungan positif antara *self esteem* dengan optimisme pada siswa-siswi di SMA Negeri 17 Medan, artinya bahwa semakin tinggi *self esteem* maka semakin tinggi optimisme dan sebaliknya semakin rendah *self esteem* maka semakin rendah optimisme. Hal ini menyatakan bahwa hipotesis diterima dimana arah hubungan yang positif, berarti semakin tinggi *self esteem* maka semakin tinggi optimisme. Hasil analisis deskripsi data penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* pada siswa-siswi SMA Negeri 17 Medan, ternyata 0 subjek (0 persen) yang memiliki tingkat *self esteem* rendah, terdapat 118 subjek (47,01 persen) yang memiliki tingkat *self esteem* sedang, dan terdapat 133 subjek (52,99 persen) yang memiliki tingkat *self esteem* tinggi. Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata subjek penelitian memiliki *self esteem* tinggi. Sedangkan untuk variabel optimisme diperoleh gambaran sebesar 0 subjek (0 persen) yang memiliki tingkat optimisme rendah, terdapat 33 subjek (13,15 persen) yang memiliki tingkat optimisme sedang, dan terdapat 218 subjek (86,85 persen) yang memiliki tingkat optimisme tinggi. Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata subjek penelitian memiliki optimisme tinggi.

Adapun besar sumbangan efektif (*R square*) adalah 0.425 , dari variabel *self esteem* terhadap optimisme adalah sebesar $42,5\%$ dan selebihnya sebesar $57,5\%$ dipengaruhi oleh faktor lain, seperti konsep diri, kepribadian *hardiness*, regulasi diri, penerimaan diri dan kesiapan belajar.

Simpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *self esteem* dengan optimisme dengan korelasi Product Moment (r) sebesar 0.652 dan nilai p sebesar $0,000$ ($p < 0,05$), artinya



semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi *self esteem*, dan sebaliknya semakin rendah optimisme maka rendah *self esteem*. Jadi kesimpulan yang dapat disampaikan dari penelitian ini adalah bahwa siswa-siswi SMA Negeri 17 Medan memiliki *self esteem* yang tinggi terhadap optimisme.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka disarankan kepada siswa-siswi untuk mempertahankan optimisme dalam dirinya dengan selalu berpikir positif dan selalu percaya diri dengan apa yang dilakukannya, serta mampu menyelesaikan masalah mereka dengan pandangan yang positif. Begitu juga dengan *self esteem* siswa-siswi harus membangun standar belajar dengan bekerja keras dan giat dalam belajar, dan siswa-siswi diharapkan untuk dapat menerima kritikan dari orang lain atau teman-temannya dengan baik. Bagi guru diharapkan dapat memberikan program-program pembelajaran serta pelatihan untuk meningkatkan optimisme dan harga diri siswa, agar siswa-siswi lebih memiliki keyakinan diri yang kuat dan selalu memiliki rasa optimis dalam dirinya, dan memiliki rasa berharga dalam dirinya. Dengan demikian siswa akan memiliki optimis dan rasa percaya diri serta keyakinan diri dalam menghadapi masalah atau kesulitan-kesulitan yang dihadapi mereka dalam proses belajar di sekolah. Bagi orang tua diharapkan kepada orang tua agar selalu memberikan dukungan atau motivasi kepada anak-anak agar memiliki keyakinan yang kuat dan rasa percaya diri untuk melakukan segala sesuatu untuk dirinya sendiri. Serta kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi optimisme seperti konsep diri, kepribadian *hardiness*, regulasi diri, penerimaan diri dan kesiapan belajar.

Daftar Pustaka

Aidina, W., Haiyun, N., & Sulistyani, A. 2013. "Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Optimisme Menghadapi Masa Depan pada Remaja di Panti Asuhan". *Jurnal Psikohumanika*, Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. Vol. VI No. 2, Desember 2013 ISSN: 1979-0341. Diakses pada tanggal 1 Maret 2018. Dari http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:sN7QG_BeAdIJ:psikohumanika.setiabudi.ac.id/index.php%3Foption%3Dcom_content%26view%3Darticle%26id%3D144:hubungan-antara-penerimaan-diri-dengan-optimisme-menghadapi-masa-depan-pada-remaja-di-panti-asuhan%26catid%3D79:no-1-januari-juni-2013+&cd=1&hl=en&ct=clnk&gl=id



- Aisyah, S., Yowono, S., & Zuhri, S. 2015. "Hubungan Antara Self-Esteem dengan Optimisme Masa Depan pada Siswa Santri Program TAHFIDZ di Pondok Pesantren AL MUYYAD Surakarta & Ibnu Abbas Kelatren". *Jurnal Psikologi*, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Vol. 13, No.2, November 2015: 1-8. ISSN: 0854-2880. Diakses pada tanggal 28 Februari 2018. Dari <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:yf59Q00vBAYl:journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/download/2598/1706+&cd=1&hl=en&ct=clnk&gl=id>
- Ali, M. & Asrori, M. 2008. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Media Grafika.
- Arif, I., S. 2016. *Psikologi Positif*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Kliem*. Jakarta: Salemba Medika.
- Azwar, S. 2016. *Reliabilitas dan Validitas (Edisi IV)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. 2006. *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baron, R.A & Byrne, D. 2004. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Brown J.D. & Marshall M.A. 2006. The Tree Faces of Self-Esteem. In : Kernis M.H (Eds), *Self-Esteem Issues and Answers ; A Sourcesbook of Current Perspectives*. New York : Psychology Press.
- Desmita. 2016. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakakarya.
- Eklund, R. C. & Tenenbaum, G. 2014. *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. USA: Sage Publications.
- Ellis, Arthur K. 2013. *Research on Educational Innovations*. New York: Routledge.
- Ellis, S., & Janet, T. 2009. *Behaviour for Learning : proactive approaches to behavior management*.
- Ghufron & Risnawita. 2016. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Guidon, M. H. 2010. *Self Esteem Across the lifespan : Issues and interventions*.
- Gunarsa, S. D. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Herdiyanto, A & Surjaningrum, E. R. (2014). "Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self Esteem pada Remaja Penyalahguna Zat yang Sedang dalam Masa Rehabilitasi". *Jurnal Psikologi*, Universitas Airlangga. Vol. 2, No. 1, April 2014. Diakses pada tanggal 16 Mei 2018. Dari <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:h0jBg2zaLuYl:journal.u.nair.ac.id/filerPDF/jpkk48c6ae2af9full.pdf+&cd=1&hl=en&ct=clnk&gl=id&client=psy-ab>



Hojjat, N & Duncan., C. 2013. *Positive Psychology of Love*. New York : Oxford University Press.

Jahja, Y. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.

Kurniawan, S., Priyatama, A. N., & Karyanta, N. A. 2015. *Hubungan Konsep Diri Dengan Optimisme Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret. Vol. III No. 4, Maret 2015. Diakses pada tanggal 26 Juli 2018. Dari <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/97/88>

Lubis, N., L. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.

Lopez, S. J. & Snyder, C.R. 2007. *Positive Psychological Assesment: A Handbook of Models and Measures*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

Nurhidayati, N & Nurdibyanandaru, D. (2014). "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Self Esteem pada Penyalahguna Narkoba yang Direhabilitasi". *Jurnal Psikologi*, Universitas Airlangga Surabaya. Vol. 3, No. 3, Desember 2014. Diakses pada tanggal 16 Mei 2018. Dari <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:bnTEXUEQJFIJ:https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/25126+&cd=2&hl=en&ct=clnk&gl=id>

Nurtjahjanti, H & Ratnaningsih, I.K. 2011. *Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Optimisme Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita Di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah*. Semarang: Univerisatas Diponegoro. Jurnal Psikologi Undip Vol. 10 No. 2, Oktober 2011. Diakses pada tanggal 27 Juli 2018. Dari <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/2881>

Prasetyo, B., & Jannah, L., M. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif : Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.

Priyatno, D. 2010, *Paham Analisis Statistik Data dengan SPSS*. Yogyakarta.: Mediakom.

Purba, A., D. 2017. "The Correlation Between Self-Esteem And Optimism For The Recovery Of Hemodialysis Patient In The Dr. H. Kumpulan Pane Hospital. *Journal Of Humanities And Social Science*, Medan Area University. Volume. 22 Issue. 10, 2017. E-ISSN: 2279-0837 P-ISSN: 2279-0845. Diakses pada tanggal 13 Mei 2018. Dari http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:IVku_4W1H8gJwww.iosrjournals.org/iosr-jhss/papers/Vol.%252022%2520Issue10/Version1/J2210017181.pdf+&cd=1&hl=en&ct=clnk&gl=id

Rahman, A. A. 2013. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rajawali.

Reevy, G. M. 2010. *Encyclopedia of Emotion*. USA: Greenwood.

Rini, L & Siswati. 2017. "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Optimisme pada Warga Binaan yang Menjadi Pekerja Pembantu di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang". *Jurnal Psikologi*, Universitas Diponegoro. Vol. 7 No. 3,



- Agustus 2017. Diakses pada tanggal 26 Juli 2018. Dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19758/18689>
- Rizky, U., Y. 2013. "Hubungan Antara kesiapan belajar dengan optimisme mengerjakan ujian". *Jurnal Psikologi*, Universitas Negeri Semarang. **Vol. 2 No. 1**, 2013. Diakses pada tanggal 15 Mei 2018. Dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj/article/view/2586>
- Sharma, Air CMDE P.C. 2008. *Communication Skills And Personality Development (B.B.M. : Semester - I)*. Pune: Nirali Prakashan.
- Siyoto, S., & Sodik, A. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Soewadji, J. 2012. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Mitra Kencana Media.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suhron, M. 2017. *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Sujarweni, W. V. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syahrina, I., A., & Erianti, F. 2018. "Hubungan Antara Self-Esteem dengan Optimisme pada Siswa Kelas XII di SMAN 4 PADANG". *Jurnal Psikologi*, Universitas Putra Indonesia, **Vol. 11, No. 1**, Januari 2018. ISSN: 20088-5326-E-ISSN 2502-8766. Diakses pada tanggal 28 Februari 2018. Dari <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:S9F94RAaYMsJ:lppm.upiyptk.ac.id/ojs3/index.php/PSIKOLOGI/article/download/5/1/+&cd=1&hl=en&ct=clnk&gl=id>
- Yulianti, D., & Palupi, W. 2003. *Manajemen Stress*. Jakarta: EGC.
- Detik. 2018. *Tak Lulus di Perguruan Tinggi NTB, Mimi Daniati Bunuh Diri*. Diakses pada tanggal 04 September 2018. Dari <https://news.detik.com/berita/4138242/tak-lulus-di-perguruan-tinggi-ntb-mimi-daniati-bunuh-diri>
- Poskota. 2013. *Depresi Tidak Bisa Kuliah, Pemuda Tewas Gantung Diri*. Diakses pada tanggal 04 September 2018. Dari <http://poskotanews.com/2013/12/15/depresi-tidak-bisa-kuliah-pemuda-tewas-gantung-diri/>