

Hubungan antara Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif pada Guru Yayasan X

The Relationship between Optimism and Subjective Well-Being in Foundation Teachers X

Putri Prabasari Nuswantari*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: putri.21112@mhs.unesa.ac.id

Umi Anugerah Izzati

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: umianugerah@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada guru tetap yang bekerja di lingkungan Yayasan X. Optimisme merupakan sikap positif individu dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan, sedangkan kesejahteraan subjektif mengacu pada evaluasi individu terhadap kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh, di mana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 orang guru tetap. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala optimisme dan skala kesejahteraan subjektif yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori yang relevan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 27.0 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada guru. Artinya, semakin tinggi tingkat optimisme yang dimiliki guru, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan sikap optimis dalam mendukung kesejahteraan psikologis guru di lingkungan kerja pendidikan.

Kata kunci : Optimisme ; Kesejahteraan Subjektif ; Guru

Abstract

This study aims to determine the relationship between optimism and subjective well-being in permanent teachers working in the X Foundation environment. Optimism is a positive attitude of individuals in dealing with various life situations, while subjective well-being refers to an individual's evaluation of happiness and satisfaction in his life. This study uses a quantitative approach with a correlational method. The sampling technique used is a saturated sample, where the entire population is used as a sample. The sample in this study amounted to 100 permanent teachers. The instruments used in this study are optimism scale and subjective well-being scale compiled by researchers based on relevant theories. Data analysis was carried out using the help of SPSS software version 27.0 for Windows. The results showed that there is a positive and significant relationship between optimism and subjective well-being in teachers. That is, the higher the level of optimism that teachers have, the higher the level of subjective well-being felt. This finding shows the importance of developing an optimistic attitude in supporting the psychological well-being of teachers in the educational work environment.

Keywords : Optimism ; Subjective Well-Being ; Teacher

Article History	<i>*corresponding author</i>
Submitted : 15-06-2025 Final Revised : 29-06-2025 Accepted : 30-06-2025	<i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i> <i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Yayasan X merupakan lembaga pendidikan swasta terpadang yang bertujuan mencetak generasi cerdas, sehat, berbudi luhur, dan berjiwa bahari. Guru di yayasan ini menghadapi berbagai tantangan, termasuk perbedaan karakter siswa dan tuntutan masyarakat. Menurut Diener dan Pavot (2004), kesejahteraan subjektif merupakan indikator penting kualitas hidup. Bagi guru, kesejahteraan ini berdampak jangka panjang terhadap kualitas pendidikan dan masa depan generasi. Guru yang sejahtera mampu menjadi panutan, menciptakan suasana belajar yang positif, dan membentuk karakter siswa secara optimal (Pavot & Diener, 2004; Qothrunnada, 2023). Yayasan X merupakan yayasan yang berafiliasi dengan institusi kemaritiman. Guru yang mengajar di bawah naungan yayasan ini bekerja dalam suasana yang disiplin, berorientasi pada nilai-nilai kebangsaan dan kepemimpinan, serta mempunyai tata kelola yang khas dibandingkan sekolah umum lainnya. Karakteristik ini memberikan dinamika kerja yang unik dan potensial bagi kesejahteraan subjektif guru yang bersangkutan. Peningkatan kesejahteraan subjektif guru diyakini akan berdampak langsung pada meningkatnya kinerja, kepuasan kerja, loyalitas terhadap institusi, serta hubungan interpersonal yang sehat dengan siswa dan rekan sejawat. Kesejahteraan subjektif bagi guru merupakan hal yang sangat penting karena secara langsung menunjang proses pembelajaran di sekolah. Guru yang sejahtera secara emosional dan psikologis cenderung lebih termotivasi, sabar, dan kreatif dalam mengajar (Yuiin et al., 2024). Kondisi ini tidak hanya berdampak positif pada kualitas pembelajaran, tetapi juga berpengaruh besar terhadap perkembangan karakter dan tanggung jawab dalam membentuk generasi muda penerus bangsa di masa depan (Gomes & Izzati, 2021).

Pekerjaan guru dituntut untuk menyenangkan dan bersifat mulia, situasi ini kerap memicu ketegangan karena iklim kerja dan kondisi pekerjaan yang menuntut (Damasio et al., 2013; Hernanda et al., 2022). Menurut penelitian yang telah dilaksanakan oleh Zou et al. (2022) mengungkapkan jika perilaku mengajar melambangkan penetapan tujuan. Yayasan X sebagai institusi pendidikan, kualitas pengajaran dan pendekatan yang diterapkan sering kali dirasa kurang mampu membentuk karakter dan meningkatkan potensi siswa secara maksimal, meskipun mempunyai fasilitas yang memadai dan tenaga pengajar yang terlatih, banyak pihak yang merasa bahwa pendekatan yang digunakan masih kurang inovatif dan relevan dengan kebutuhan zaman. Optimisme mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif di tempat kerja, yang mana di yayasan X sangat diperlukan untuk guru mempunyai kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif memunculkan banyak emosi positif yang diperlukan guru ketika mengajar siswa dan bagaimana mengolaborasikan metode pembelajaran yang sesuai dengan kurikulum yang ada (Ekermans & Steyn, 2016; Masambe & Purnawinadi, 2024). Pentingnya kesejahteraan subjektif bagi yayasan pendidikan X demi mewujudkan visi dan misi yang dipunyai dan menjalankan perubahan kurikulum yang telah ditetapkan oleh pemerintah melalui tenaga pendidik kepada siswa, ketika guru mempunyai tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi akan memudahkan guru untuk merasa puas ketika sedang melakukan kegiatan mengajar pada siswa.

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh Genc dan Arslan (2021) mengungkapkan jika tingkat optimisme yang rendah pada orang dewasa cenderung berdampak pada rendahnya

kesejahteraan subjektif (Zalki & Juniarly, 2023). Kesejahteraan subjektif ini akan berisiko jika tidak disandingkan dengan optimisme secara individu seperti ketidakstabilan emosi. Individu yang merasakan kepuasan dalam keadaannya yang sekarang tetapi di sisi lain mempunyai kekurangan dalam optimisme, dapat menghambat suatu kemampuan dalam menghadapi tantangan serta merancang bentuk masa depan ketika mengambil keputusan. Bentuk jangka panjang yang disebabkan akan menimbulkan tingkat kesejahteraan subjektif rendah seperti perasaan cemas, pesimis, atau bahkan putus asa saat menghadapi situasi sulit, yang pada akhirnya dapat mengurangi tingkat kesejahteraan secara keseluruhan. Terdapat penelitian dari Yıldız et al (2024) ketika yayasan tidak menjamin kesejahteraan subjektif dari guru terjaga akan menyebabkan berbagai macam emosi negatif, beberapa di antaranya yakni intoleransi, frustrasi tinggi, dan penurunan kepercayaan diri.

Menurut Diener (2009) bukti tingginya kesejahteraan subjektif pada seseorang cenderung berkorelasi dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi, kehangatan, kemampuan kepemimpinan, serta keterampilan sosial yang baik, dan biasanya mempunyai banyak teman. Hal ini memperlihatkan bahwa tingkat kesejahteraan yang tinggi berkontribusi pada kualitas hubungan sosial yang dimiliki seseorang (Diener et al., 2009). Kondisi yang melibatkan Tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi merupakan keadaan yang diidamkan oleh banyak orang (Anic & Tonic, 2013; Dewanti & Ayriza, 2022). Bagi para guru di Yayasan X, kondisi ini juga menjadi tujuan penting agar mereka dapat mengajar dengan tenang dan penuh ketenangan saat mendampingi siswa. Kesejahteraan subjektif secara khusus digunakan sebagai istilah umum yang mencakup kepuasan, kesehatan mental, dan kebahagiaan dari kehidupan seseorang. Tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi pada seseorang umumnya dicirikan dengan dominasi emosi positif dibandingkan emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari (Ous & Bakis, 2021; Nur'aeni et al., 2024). Kesejahteraan subjektif penting untuk dipahami karena bisa menunjukkan seberapa puas dan bahagia seorang karyawan dalam menjalani hidupnya, termasuk bagaimana perasaannya secara psikologis di tempat kerja. Dengan melihat tingkat kesejahteraan subjektif, kita bisa mengetahui apakah seseorang merasa seimbang secara emosional dan puas dengan kehidupannya secara keseluruhan (Fachrisa & Budiani, 2024).

Kesejahteraan subjektif yang tinggi mempunyai ciri-ciri yang dikemukakan oleh tokoh. Terdapat menurut Diener (2009) menyebutkan ciri-ciri seseorang dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi yakni kepuasan hidup dari individu tinggi, frekuensi dari emosi positif tinggi, kemudian frekuensi emosi negatif rendah, dapat memaknai hidup dengan cara yang positif. Terdapat berbagai pendapat tokoh dampak jika individu mempunyai kesejahteraan subjektif rendah. Diener (2009) menjabarkan ketika kesejahteraan subjektif yang dimiliki individu rendah mempunyai hubungan dengan banyak permasalahan yang menyangkut psikologis yang telah dialami individu. Ada pula menurut Lyubomirsky (2001) bahwa seseorang yang mempunyai kesejahteraan subjektif rendah lebih mengalami kejadian-kejadian dalam kehidupan dengan cara yang memperkuat ketidakbahagiaan mereka dan menilai diri mereka secara negatif (Akkuş Çutuk, 2021). Disimpulkan dari beberapa tokoh yang menyebutkan ciri kesejahteraan subjektif yang rendah yakni lebih sering merasakan emosi negatif pada kehidupan sehari-harinya. Guru jika mempunyai kesejahteraan subjektif yang rendah akan mempunyai dampak yang sangat signifikan pada pribadi, profesional maupun sosial yakni dapat mengalami stres yang berlebihan kemudian kelelahan secara emosional, dan juga burnout pada guru.

Berdasarkan studi awal melalui wawancara kepada guru di Yayasan X, diperoleh beberapa temuan penting. Guru 1 menyampaikan bahwa mengajar bagi para guru di yayasan ini bukan sekadar pekerjaan, melainkan bagian dari minat dan kehidupan mereka, karena mereka merasa senang dapat berbagi ilmu Sementara itu, Guru 2 mengungkapkan bahwa dalam menghadapi tantangan kurikulum baru, ia mendalami dan menekuni metode pembelajaran yang sesuai, dengan keyakinan bahwa hal tersebut akan berdampak positif bagi siswa. Seorang guru

dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif apabila ia menunjukkan semangat dalam menjalani tugas, mampu menghadapi tantangan dan menyelesaikan masalah, bersyukur atas apa yang dimiliki, menerima segala keadaan yang sudah terjadi di kehidupannya, melakukan kegiatan atau rutinitas dengan baik, menjalin hubungan sosial yang baik dengan orang lain, serta tidak mudah dipengaruhi oleh pendapat orang lain sehingga yakin terhadap keputusan yang diambilnya sendiri (Astuti & Nurwidawati, 2023).

Kesejahteraan subjektif memuat evaluasi kehidupan seperti kepuasan hidup dan domain kehidupan tertentu serta keadaan emosional yang negatif maupun positif. Yayasan X mempunyai mayoritas guru yang berpikir bahwa pekerjaan yang dijalani adalah minat mereka dan rasa senang dalam mengajar siswa karena menjadi kepuasan tersendiri bagi guru saat melihat siswa dapat memahami materi mata pelajaran. Banyak guru merasa bahagia dan termotivasi karena melihat dampak positif dari kerja keras yang dihasilkan terhadap perkembangan akademik dan karakter siswa selain itu, lingkungan kerja yang suportif turut meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka. Compton & Hoffman, (2013) mengungkapkan bahwa kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh optimisme, dengan adanya optimisme dapat membantu kesejahteraan subjektif dalam menjalankan aktivitas dan pekerjaan.

Menurut Compton dan Hoffman (2013) kesejahteraan subjektif berbagai faktor turut memengaruhi kesejahteraan subjektif, termasuk faktor eksternal dan juga faktor internal seperti kepribadian, *self-esteem*, dan tingkat optimisme individu. Compton dan Hoffman (2013) pun menjabarkan optimisme diketahui menjadi salah satu dari faktor internal yang berperan dalam memengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif seseorang. Individu yang mempunyai keyakinan yang positif akan selalu optimisme dalam mewujudkan masa depan yang bahagia dan menikmati suatu kepuasan hidupnya yang lebih baik dibandingkan oleh orang lain yang tidak mempunyai optimis. Menurut penjelasan Abella (2010) hal ini dapat diungkapkan adanya keterkaitan yang signifikan antara optimisme dan berbagai komponen dalam kesejahteraan subjektif seseorang (Zalki & Juniary, 2023). Seligman (2006) mengungkapkan optimisme juga dinyatakan sebagai salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif, karena optimisme mencerminkan sejauh mana individu meyakini kemampuannya dalam menghadapi berbagai permasalahan. Menurut Seligman (2006) Optimisme merujuk pada keyakinan serta pola pikiran yang positif terhadap masa yang akan datang, yang muncul saat individu sedang mengevaluasi atau menafsirkan penyebab dari pengalaman yang dialaminya. Optimisme yaitu suatu kondisi bagi seseorang yang dapat memperlihatkan keyakinan pada Situasi yang akan dihadapi di kemudian hari (Garvin & Putri, 2021).

Seseorang yang mempunyai keoptimisan akan cenderung memperlihatkan prestasi akademis yang tinggi serta peningkatan produktivitas kerja (Hansen & Vancleef, 2015; Garvin & Putri, 2021). Adanya optimisme guru akan mempunyai sifat yang produktif dan inovatif, kemudian mempunyai keyakinan bahwa harapan untuk siswa dapat memahami dan bisa mengikuti kurikulum baru yang ditetapkan oleh pemerintah. Berdasarkan wawancara kepada guru di yayasan X, jadwal yang guru swasta yayasan X punya tergolong padat daripada guru di sekolah negeri, sementara itu yayasan X berupaya menarik lebih banyak siswa untuk membangun citra sebagai sekolah yang unggul dan berkualitas di mata masyarakat. Yayasan x yang dikenal mempunyai budaya kerja disiplin dan nilai-nilai maritim, guru dihadapkan pada tantangan khusus yang dapat memengaruhi kondisi mental dan emosional mereka. Guru di yayasan X juga mempunyai tantangan dalam mengubah banyak metode pelajaran dan melakukan penyesuaian terus menerus kepada siswa. Hal tersebut menjadi ketertarikan peneliti bagaimana kesejahteraan subjektif dan optimisme diterapkan kepada guru di yayasan X.

Menurut Diener (2009) kesejahteraan subjektif (*subjective well-being/SWB*) adalah bidang dalam ilmu perilaku yang mempelajari bagaimana individu mengevaluasi kehidupan mereka. Kesejahteraan subjektif adalah ranah komprehensif yang mencakup koleksi luas konstruksi tentang evaluasi subjektif individu kualitas hidup mereka. Kesejahteraan subjektif

yang tinggi tercermin ketika seseorang merasa hidupnya memuaskan dan dominan mengalami perasaan positif daripada negatif (Eid & Larsen, 2008). Menurut Eddington & Shuman, (2008) Kesejahteraan subjektif yakni suatu makna dari individu pada kehidupan yang mencakup evaluasi kognitif dan juga afektif yang terdiri dari kondisi emosional. Berdasarkan pendapat ketiga tokoh melalui pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa definisi kesejahteraan subjektif yakni menekankan bahwa kesejahteraan subjektif melibatkan evaluasi personal terhadap kualitas hidup individu secara keseluruhan serta evaluasi umum, baik melalui pengalaman emosi maupun pencapaian aspek-aspek kehidupan yang dianggap bermakna.

Diener (2009) mengelompokkan kesejahteraan subjektif menjadi dua aspek, yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Aspek kognitif yakni suatu penilaian dalam hidup individu atau suatu evaluasi yang berasal dari kepuasan hidup dan domain tertentu. Aspek afektif ini menggambarkan bagaimana pengalaman dasar dari kejadian yang dialami individu, kemudian aspek afektif dipecahkan menjadi dua yakni afek positif dan afek negatif. Menurut Compton dan Hoffman (2013), beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif dapat dibedakan menjadi dua sumber, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup *self-esteem*, kontrol diri, optimisme, religiusitas, hubungan positif dengan orang lain, makna hidup, *self-compassion*, dan kepribadian. Sementara itu, faktor eksternal meliputi pendapatan, budaya, dan pernikahan. Seligman (2006) mendeskripsikan optimisme sebagai keyakinan dan juga pola pikir yang bersifat positif terhadap masa yang akan datang, khususnya saat individu merenungkan atau mengevaluasi suatu penyebab dari pengalaman yang ia telah jalani. Optimisme merupakan kondisi di mana seseorang mempunyai sikap yakin dan kuat terhadap kebaikan yang bisa berlangsung di masa yang akan datang (Garvin & Putri, 2021). Menurut Seligman (2006), optimisme terdiri dari tiga dimensi, yakni *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*.

Jadwal yang guru swasta yayasan X punya tergolong padat daripada guru di sekolah negeri, sementara itu yayasan X berupaya menarik lebih banyak siswa untuk membangun citra sebagai sekolah yang unggul dan berkualitas di mata masyarakat. Beban kerja yang tinggi menjadi tantangan nyata bagi guru di lingkungan yayasan X. Tidak hanya menghadapi jadwal mengajar yang padat, para guru juga dituntut untuk terlibat aktif dalam berbagai kegiatan sekolah seperti pelatihan internal, pengembangan kurikulum, pendampingan siswa, hingga promosi sekolah. Tekanan ini semakin bertambah seiring dengan upaya yayasan dalam membangun citra sebagai sekolah unggulan di mata masyarakat, yang mendorong guru untuk bekerja lebih keras guna menarik minat calon siswa dan mempertahankan kualitas pendidikan. Kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis guru, terutama jika tidak diimbangi dengan dukungan lingkungan kerja yang memadai dan kemampuan individu dalam menjaga sikap optimis. Yayasan x yang dikenal mempunyai budaya kerja disiplin dan nilai-nilai maritim, guru dihadapkan pada tantangan khusus yang dapat memengaruhi kondisi mental dan emosional mereka. Guru di yayasan X juga mempunyai tantangan dalam mengubah banyak metode pelajaran dan melakukan penyesuaian terus menerus kepada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada guru yayasan x.

Metode

Penelitian ini memanfaatkan pendekatan kuantitatif dengan metode pendekatan korelasional. Pengumpulan data penelitian ini melalui skala psikologi yang dikembangkan peneliti berdasarkan teori kesejahteraan subjektif oleh Diener (2009) dan Optimisme oleh Seligman (2006). Instrumen penelitian ini mempunyai tujuan untuk menghimpun data – data yang akan dibutuhkan selama proses penelitian.

Sampel / Populasi

Penelitian ini melibatkan populasi berupa guru tetap yang berada di bawah naungan yayasan X. Seluruh guru tetap di Yayasan X yang berjumlah 132 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel karena jumlah populasi relatif kecil dan masih memungkinkan untuk diteliti secara menyeluruh. Menurut Azwar (2021), teknik sampling jenuh tepat digunakan apabila peneliti ingin memperoleh data dari seluruh elemen populasi guna meningkatkan akurasi dan keterwakilan hasil penelitian. Mengacu pada kriteria yang telah ditetapkan dalam penelitian ini, yaitu guru tetap yayasan X, sebanyak 32 guru digunakan sebagai sampel untuk uji coba instrumen (*try out*), sementara 100 guru lainnya dijadikan sebagai sampel dalam pengumpulan data utama penelitian.

Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah skala psikologi yang dikembangkan oleh peneliti dengan mengacu pada teori yang relevan dari para ahli di bidangnya. Skala kesejahteraan subjektif disusun berdasarkan teori Diener (2009), sedangkan skala optimisme mengacu pada teori Seligman (2006). Skala disusun dengan menggunakan model skala Likert yang memiliki lima pilihan jawaban, yaitu: sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), netral (3), setuju (4), dan sangat setuju (5), serta terdiri dari pernyataan yang bersifat positif (*favourable*) dan negatif (*unfavourable*).

Sebelum digunakan untuk mengumpulkan data utama, kedua skala ini telah diuji coba pada 32 guru. Hasil uji beda aitem menunjukkan bahwa semua pernyataan dalam skala memiliki korelasi yang signifikan, artinya setiap aitem sudah sesuai untuk mengukur apa yang ingin diukur. Uji reliabilitas juga menunjukkan bahwa kedua skala memiliki tingkat keandalan yang tinggi. Skala kesejahteraan subjektif memiliki nilai reliabilitas (*Cronbach's Alpha*) menunjukkan nilai 0,848, dan skala optimisme menunjukkan nilai 0,872. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua skala cukup konsisten dan dapat dipercaya untuk digunakan dalam penelitian ini (Azwar, 2021).

Analisis Data

Teknik dari analisis data dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang mencakup uji asumsi yang terdiri atas uji normalitas serta pengujian hipotesis. Penelitian ini memakai uji normalitas dengan analisis *Kolmogorov-Smirnov Test*, yang di mana uji ini dilaksanakan dengan pengoperasian SPSS 27.0 *for Windows* yang bertujuan untuk mengetahui data penelitian yang dikategorikan berdistribusi normal jika signifikan atau nilai probabilitasnya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) (Azwar, 2021). Pada penelitian ini juga menggunakan Uji hipotesis yang di mana peneliti memakai teknik korelasi statistik yakni korelasi *product moment* dari Carl Pearson yang pengujian perhitungannya akan dibantu dengan pengoperasian menggunakan SPSS 27.0 *for Windows*. Uji hipotesis dengan metode korelasi *product moment* ini dimanfaatkan dalam menentukan dan untuk memahami hubungan antara variabel independent (Optimisme) dengan variabel dependent (Kesejahteraan Subjektif). Hasil dari uji hipotesis ini akan digunakan menjadi acuan dalam hasil penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti.

Hasil

Data yang sudah dikumpulkan dari lembar instrumen yang sudah diisi oleh subjek responden, akan dilanjutkan pada langkah pembuatan tabulasi data dari variabel Kesejahteraan Subjektif dan Optimisme. Deskripsi dari pengumpulan data pada penelitian ini melingkupi dari nilai minimum, maksimum, rata – rata (*mean*), dan juga nilai standar deviasi. Berdasarkan dari hasil pengolahan data statistik deskriptif tersebut maka dapat diketahui penelitian ini mempunyai jumlah responden sebanyak 100 subjek guru. Terdapat pula nilai minimum dari variabel optimisme yakni 78 dan mempunyai nilai *maximum* yakni 91. Pada variabel kesejahteraan subjektif juga mempunyai nilai minimum yakni sejumlah 80 dan nilai *maximum* yakni 100. Pada nilai rata – rata (*mean*) variabel optimisme didapatkan nilai 85,50. Pada nilai rata – rata (*mean*) variabel kesejahteraan subjektif mendapati angka nilai 89,49. Nilai standar deviasi pada variabel optimisme memperoleh nilai 2,769, kemudian untuk standar deviasi dari variabel kesejahteraan subjektif memperoleh 4,172. Data tersebut dapat diamati pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Optimisme	100	78	91	85,50	2,769
Kesejahteraan Subjektif	100	80	100	89,49	4,172

Penelitian dengan menggunakan uji normalitas bertujuan dalam mendapati atau mengetahui apakah data dalam setiap variabel yakni kesejahteraan subjektif dan optimisme berdistribusi normal. Data tersebut dapat dikategorikan berdistribusi normal bila signifikansinya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) (Azwar, 2021). Uraian hasil uji normalitas dapat diamati melalui tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig (p)	Keterangan
Optimisme	0,200	Distribusi Data Normal
Kesejahteraan Subjektif	0,188	Distribusi Data Normal

Berdasarkan dari kategori hasil uji normalitas memakai uji *kolmogorov smirnov* pada variabel kesejahteraan subjektif dan optimisme yakni untuk variabel optimisme mempunyai signifikansi dengan nilai 0,200 dan untuk variabel kesejahteraan subjektif mempunyai nilai 0,188 yang dapat diketahui kedua variabel tersebut mempunyai data berdistribusi normal. Uji ini mempunyai tujuan untuk mengukur tingkat kuatnya hubungan antara dua variabel, yang diungkapkan dalam nilai korelasi (*r*). Nilai korelasi (*r*) berkisar antara 0 hingga 1. Rincian hasil dari uji hipotesis dapat diamati pada tabel berikut ini;

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

		Optimisme	Kesejahteraan Subjektif
Optimisme	Pearson Correlation	1	.657**
	Sig. (2-tailed)		<0,001
	N	100	100
Kesejahteraan Subjektif	Pearson Correlation	.657**	1
	Sig. (2-tailed)	<0,001	
	N	100	100

Hasil dari setelah dilakukan uji hipotesis yang telah di uraikan, dapat diungkap untuk nilai signifikansi variabel optimisme dan kesejahteraan subjektif yakni mempunyai nilai 0,001 yang dapat diartikan nilai signifikansinya kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) yang bisa dapat diartikan dalam hasil uji mengungkapkan bahwa kedua variabel mempunyai hubungan yang signifikan, sehingga hipotesis yang ada dalam penelitian yang sudah dilakukan “terdapat hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada guru yayasan X” dapat diterima. Berlandaskan dari penghitungan hasil nilai korelasi dapat memperlihatkan hasil koefisien korelasi di antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif 0,657 ($r = 0,657$), dari hasil tersebut bisa diartikan bahwa tingkatan dari hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif di penelitian ini mempunyai hubungan yang tergolong kuat. Penelitian ini menemukan bahwa koefisien korelasi yang diperoleh memperlihatkan hubungan yang positif dan searah. Artinya, tingkat optimisme yang tinggi pada guru berbanding lurus dengan meningkatnya kesejahteraan subjektif mereka di yayasan X. Sebaliknya, rendahnya tingkat optimisme juga diikuti oleh rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan oleh guru.

Pembahasan

Adapun tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengidentifikasi Hubungan antara Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif pada guru yayasan X. Penelitian ini mempunyai hipotesis yang mengemukakan “Terdapat hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada guru yayasan X.” yang dilakukan uji dengan memakai korelasi *pearson product moment* dengan pengoperasian dari SPSS 27.0 *for windows*. Atas dasar dari hasil yang sudah dilaksanakan pada 100 guru tetap yayasan X yang memakai uji korelasi *product moment* mendapatkan nilai yang signifikansi korelasi sebesar 0,001 antara variabel optimisme dan juga kesejahteraan subjektif yang mempunyai arti kedua variabel yang disebutkan mempunyai hubungan yang termasuk signifikan hingga hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti yakni “Terdapat hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada guru yayasan X” diterima. Hasil uji hipotesis memakai *pearson product moment* juga mendapati nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,657. Atas dasar hasil dari uji hipotesis yang sudah dilaksanakan mengungkapkan bahwa nilai dari koefisien korelasi (r) sebesar 0,657 ($r = 0,657$).

Berdasarkan dari koefisien korelasi (r), hubungan antara optimisme dan kesejahteraan subjektif tergolong kuat. Nilai korelasi ini memperlihatkan tingkat kekuatan hubungan, nilai korelasi juga mempunyai tanda positif yang mengindikasikan arah hubungan antara variabel. Pada penelitian ini, koefisien korelasi antara optimisme dan kesejahteraan subjektif bernilai positif, yang berarti hubungan kedua variabel tersebut berjalan searah dan tidak berlawanan. Hubungan variabel satu arah memperlihatkan jika semakin tinggi optimisme yang dipunyai oleh guru maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan subjektif guru, jika sebaliknya semakin rendah optimisme yang dipunyai oleh guru maka semakin rendah pula kesejahteraan subjektif yang dipunyai oleh guru.

Menurut Diener (2009) kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi individu terhadap kegiatan atau kehidupan mereka. Kesejahteraan subjektif meliputi banyak konsep di mulai dari kondisi hati yang

sesaat hingga penilaian bersifat global mengenai kepuasan hidup, dan emosi kesedihan hingga bahagia. Guru bisa dikatakan mempunyai kesejahteraan subjektif apabila ciri-ciri guru yakni kepuasan hidup individu tinggi, frekuensi dari emosi positif tinggi, kemudian frekuensi emosi negatif rendah (Diener et al., 2009). Seseorang ketika menghadapi tekanan, mereka mampu mengelola emosi dengan baik, lebih sering mengalami perasaan positif, dan mempunyai persepsi yang baik terhadap diri sendiri. Mereka percaya bahwa mereka mempunyai kapasitas dan kompetensi untuk memberikan dampak positif dalam dunia pendidikan (Yuiin et al., 2024). Ciri – ciri dari yang telah disebutkan diatas yakni tampak pada hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan, yang di mana guru-guru memperlihatkan kepuasan terhadap pekerjaan mereka sebagai guru di yayasan tersebut sehingga guru – guru mampu memberikan ilmunya kepada murid-muridnya secara maksimal.

Salah satu dari faktor yang bisa mempengaruhi kesejahteraan subjektif dapat dimanifestasikan dalam variabel X yakni optimisme, optimisme menurut Seligman (2006) yakni mendefinisikan optimisme sebagai keyakinan dan sudut pandang positif pada masa yang akan datang ketika individu memikirkan penyebab dari suatu pengalaman. Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan oleh Joshanloo (2024) dalam penelitian ini mempunyai hasil meningkatkan kepuasan hidup dan dampak positif yang diprediksikan akan meningkat di masa depan dalam optimisme, dan sebaliknya. Dampak negatif dan optimisme negatif dan berhubungan secara timbal balik. Baik kesejahteraan subjektif yang prediksi lebih kuat dari optimisme masa depan (Joshanloo, 2024). Pada penelitian Zalki dan Juniarily (2023) hal ini memperlihatkan hubungan positif antara optimisme dan kesejahteraan subjektif, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat optimisme seseorang, semakin baik pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dipunyainya (Zalki & Juniarily, 2023).

Optimisme mempunyai ciri – ciri untuk individu yang mempunyai tingkatan optimisme yang tinggi, orang yang mempunyai tingkatan optimisme tinggi umumnya memperlihatkan ciri-ciri psikologis dan perilaku yang erat kaitannya dengan kesejahteraan subjektif yang baik. Mereka cenderung melihat masa yang akan datang dengan harapan positif dan percaya jika banyak hal baik yang akan terjadi, bahkan dalam situasi sulit (Seligman, 2006). Seseorang dengan optimis mampu mengelola stres dengan lebih baik, karena mereka melihat hambatan sebagai tantangan yang bisa diatasi, bukan sebagai akhir dari segalanya. Mereka juga lebih tahan terhadap tekanan, cepat bangkit dari kegagalan, dan tidak mudah menyerah. Sikap ini berkontribusi pada munculnya emosi positif seperti rasa syukur, bahagia, dan puas terhadap hidup, sebaliknya jika seseorang mempunyai keyakinan yang pesimis maka ia akan lebih sering merasakan kegagalan dan ketidakpuasan karena tidak mempunyai keyakinan yang positif (Laksmiawati & Muhammad, 2022; Seligman, 2006).

Merujuk pada temuan penelitian yang telah difokuskan pada aspek - aspek dari variabel kesejahteraan subjektif, diketahui mempunyai rata – rata nilai dari aspek kognitif sebesar 4,28 kemudian aspek afektif memperoleh sebesar 4,24. Hasil tersebut mengungkapkan bahwa aspek afektif merupakan aspek yang mempunyai rata – rata yang rendah dibandingkan dengan aspek kognitif yang lebih tinggi. sehingga dapat dikatakan bahwa aspek kognitif yang dipunyai oleh individu meliputi kepuasan hidup dan domain kehidupan tertentu merupakan salah satu bagian penting bagi guru yayasan X. Hal tersebut sejalan berdasarkan dengan kondisi yang ada di studi pendahuluan yang di mana guru – guru bisa menyelesaikan kendalanya dengan bantuan dukungan dari rekan guru, kemudian melakukan pendalaman dalam menerapkan metode pembelajaran baru yang sesuai dengan kurikulum saat ini. Menekuni metode tersebut, ia yakin bahwa hasilnya akan memberikan dampak positif bagi siswa.

Nilai rata-rata dari aspek afektif sebesar 4,24, tergolong ke dalam kategori rendah dalam kedua aspek dari kesejahteraan subjektif. Hal ini dapat dikatakan jika guru yayasan mempunyai emosi positif yang meliputi rasa senang, tenang, dan bangga, kemudian dapat mengontrol emosinya jika mengalami tekanan saat menjalankan pekerjaannya sebagai guru, namun terdapat beberapa guru yang mempunyai emosi negatif dalam melakukan pekerjaannya sebagai guru, emosi negatif tersebut meliputi jika siswa melanggar aturan atau melanggar kedisiplinan yang sudah ditetapkan di sekolah.

Peneliti juga melakukan analisis pada variabel optimisme dan dapat terungkap bahwa kepada dimensi *permanence* mempunyai rata-rata nilai sebesar 4,47, kemudian nilai rata – rata pada dimensi *pervasiveness* mempunyai rata – rata sebesar 4,46, lalu rata – rata untuk dimensi *personalization* sebesar 4,55. Berdasarkan dari hasil rata – rata tersebut dapat diungkap bahwa aspek yang paling tinggi yakni aspek *personalization* yang mempunyai nilai rata – rata 4,55 dibandingkan dengan kedua dimensi lainnya. Hal tersebut memperlihatkan guru – guru cenderung mempunyai keyakinan dalam keberhasilan yang mereka capai pada faktor internal, seperti kemampuan, usaha, dan strategi yang mereka gunakan

dalam mengajar, sebaliknya, ketika menghadapi kegagalan atau tantangan, mereka tidak langsung menyalahkan diri sendiri, melainkan melihat adanya pengaruh dari faktor eksternal seperti kondisi siswa, dukungan sekolah, atau situasi kelas.

Rata – rata dari aspek *permanence* sebesar 4,47 yang mempunyai nilai rata – rata yang dikategorikan sedang di antara kedua aspek yang lain. Hal tersebut bisa dikatakan bahwa guru – guru mempunyai kecenderungan meyakini bahwa hal-hal baik yang terjadi dalam proses pembelajaran bersifat tetap dan akan berlangsung lama. Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui guru – guru mengalami perubahan kurikulum oleh pemerintahan dan harus mempelajari hal tersebut secara mendalam. Situasi tersebut membuat guru – guru harus mengubah seluruh metode pembelajarannya agar sesuai dengan kurikulum baru dan guru - guru mempunyai keyakinan akan hal baik dengan perubahan tersebut untuk membuat siswa semakin berkembang.

Rata – rata dari aspek *pervasiveness* sebesar 4,46, nilai tersebut termasuk dalam kategori rendah di ketiga dimensi optimisme. Hal tersebut dapat memperlihatkan bahwa guru tetap yayas cendrung memandang bahwa keberhasilan dalam satu aspek tugas mengajar akan berdampak positif pada aspek lainnya. Keberhasilan dalam menciptakan suasana kelas yang kondusif diyakini guru akan mendukung keberhasilan dalam penyampaian materi atau membangun hubungan yang baik dengan siswa. Pola pikir ini memungkinkan guru untuk mempertahankan keyakinan positif terhadap kompetensinya secara menyeluruh, bahkan ketika menghadapi tantangan di bidang tertentu.

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa optimisme mempunyai hubungan positif dan searah dengan kesejahteraan subjektif. Semakin tinggi tingkatan optimisme yang dipunyai oleh guru, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan. Penjelasan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuiin et al. (2024) yang mengungkapkan bahwa adanya hubungan yang kuat antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada guru (Yuiin et al., 2024). Guru dengan tingkat optimisme tinggi cenderung akan mempunyai keyakinan positif ketika mengalami kendala dalam mengajar dan cenderung mempunyai kepuasan dalam pencapaiannya selama mengajar. Hasil studi pendahuluan memperlihatkan bahwa banyak guru menghadapi tekanan kerja tinggi, seperti perubahan kurikulum, tuntutan masyarakat dan orang tua, serta jadwal yang padat. Tekanan ini berdampak pada kepuasan hidup dan kondisi emosional mereka, namun, sebagian guru tetap memperlihatkan semangat, harapan, dan kepuasan dalam menjalani profesinya. Hal ini mengindikasikan bahwa optimisme berperan penting dalam mendukung kesejahteraan subjektif guru..

Terdapat penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti lain yang dapat mendukung penelitian ini yakni penelitian dari Joshanloo (2024) yang mengungkapkan bahwa optimisme mempunyai hubungan positif terhadap kesejahteraan subjektif, kesejahteraan subjektif hanyalah hasil dari optimisme, sebaliknya memperlihatkan bahwa kesejahteraan subjektif juga memprediksi optimisme di masa depan (Joshanloo, 2024). Individu yang mempunyai tingkat optimisme baik bisa mengarah kepada suatu peningkatan kesejahteraan subjektif, hal tersebut dikarenakan ada pengharapan jika masa depan yang akan datang dapat dijalani dengan baik sehingga individu akan meningkatkan suatu komitmen yang berguna untuk tetap teguh pada tujuan dan mencapai tujuan tersebut (Masambe & Purnawinadi, 2024). Optimisme dan kesejahteraan subjektif dalam penelitian ini yakni subjek guru juga mempunyai hubungan positif dan memberikan kepuasan tersendiri bagi guru ketika guru – guru berhasil menerapkan perubahan kurikulum kepada muridnya. Menurut Diener (2009) kesejahteraan subjektif terdiri atas aspek kognitif dan afektif. Individu yang mempunyai tingkat kesejahteraan subjektif tinggi lebih puas dengan hidupnya dan mempunyai banyak emosi positif. Optimisme sebagai sikap positif pada masa yang akan datang dan berperan penting untuk membentuk kesejahteraan tersebut. Guru yang optimis diperkirakan lebih mampu untuk memandang tantangan secara positif sehingga berpotensi mempunyai kesejahteraan subjektif yang tinggi.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa optimisme mempunyai hubungan yang dapat dikategorikan kuat terhadap kesejahteraan subjektif. Penjelasan tersebut bisa di lihat berdasarkan dari hasil uji korelasi yang mengoperasikan *pearson product moment* dengan hasil nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,657 ($r=0,657$). Pada penelitian ini koefisien determinan dari variabel optimisme dan kesejahteraan subjektif menunjukkan 43,2% yang artinya kesejahteraan subjektif dibentuk optimisme sebanyak 43,2% dan sisanya 56,8% dibentuk oleh beberapa faktor lainnya yang tidak dilakukan penelitian pada peneliti *self-esteem*, kontrol diri, optimisme, religiusitas, hubungan positif dengan orang lain, makna hidup, *self-compassion* dan kepribadian, sedangkan faktor eksternal meliputi dari pendapatan pribadi, budaya, dan juga pernikahan.

Menurut Compton dan Hoffman (2013), mempunyai penjabaran mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif selain dari optimisme yakni meliputi *self-esteem*, kontrol diri, optimisme, religiusitas, hubungan positif dengan orang lain, makna hidup, *self-compassion* dan kepribadian, sedangkan faktor eksternal meliputi dari pendapatan pribadi, budaya, dan juga pernikahan. pada penelitian ini hanya difokuskan kepada variabel optimisme, sedangkan beberapa faktor lain yang bisa mempengaruhi kesejahteraan subjektif belum diteliti seperti variabel yang telah disebutkan.

Kesimpulan

Penelitian ini mempunyai tujuan dalam menguji hipotesis yang mengungkapkan adanya keterkaitan antara optimisme dan kesejahteraan subjektif pada guru. Berdasarkan temuan dari serangkaian proses pengujian hipotesis yang sudah dilaksanakan sebelumnya, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dan kesejahteraan subjektif. Temuan ini memperlihatkan bahwa hipotesis penelitian yang mengungkapkan 'Terdapat hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada guru Yayasan X' terbukti dan dapat diterima.

Saran

Instansi pendidikan disarankan untuk menciptakan lingkungan kerja yang positif, aman, dan apresiatif guna mendukung tingkat optimisme dan kesejahteraan subjektif para guru. Upaya ini dapat dilakukan melalui penyediaan pelatihan yang dapat meningkatkan optimisme dari guru - guru yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental serta memperkuat hubungan sosial antar pendidik. Studi lanjutan yang dilakukan oleh peneliti lain diharapkan untuk meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan subjektif, seperti *self-esteem*, kontrol diri, dan kepribadian. Penelitian mendatang juga sebaiknya melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam dari berbagai jenjang pendidikan untuk memperoleh hasil yang lebih representatif.

Daftar Pustaka

- Akkuş Çutuk, Z. (2021). Mediating Role of Optimism in The Relationship Between Self-Compassion and Subjective Well-Being. *Journal of Human Sciences*, 18(2), 185–198. <https://doi.org/10.14687/jhs.v18i2.6139>
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2023). Hubungan Work Life Balance dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time Di Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 122–144. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54197>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing 2nd edition*. (2nd ed.). Wadsworth.
- Dewanti, A. D. P., & Ayriza, Y. (2022). Pengaruh Optimisme Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir. *Acta Psychologia*, 3(2), 119–126. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.43405>
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaced Nature of Happiness. In *Springer*. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Eddington, N., & Shuman, R. (2008). Subjective Well-Being (Happiness). In *Continuing Psychology Education* (Issue 858). Continuing Education Hours.

- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The Science of Subjective Well Being*. The Guilford Press.
- Fachrisa, M. B., & Budiani, M. S. (2024). Hubungan antara Subjective Well Being dengan Turnover Intention pada The Relationship Between Subjective Well Being and Turnover Intention in. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(01), 481–490. <https://doi.org/doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61574>
- Garvin, G., & Putri, R. A. (2021). The Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being in Covid-19 Pandemic Context. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570, 80–83. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.012>
- Gomes, S. A., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Optimisme Dengan Subjective Wll-Being Pada Karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1-13. <https://doi.org/doi.org/10.26740/cjpp.v8i4.41167>
- Hernanda, I., Sofiah, D., & Muslikah, E. D. (2022). Kesejahteraan Psikologis pada Tenaga Pengajar : Menguji Peranan Rasa Syukur dan Keseimbangan Kehidupan - Kerja. *INNER: Journal of Psychologica Research*, 2(3), 221–231.
- Masambe, O. L., & Purnawinadi, I. G. (2024). Hubungan Efikasi Diri dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama. *Nutrix Journal*, 8(1), 39–47. <https://doi.org/10.37771/nj.v8i1.1077>
- Nur'aeni, N., Suwartono, T., Septiningsih, D. S., & Wahidah, F. R. N. (2024). The Parenting Plan, Optimism, and Subjective Well-Being Among Mothers of Children with Intellectual Disability. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 45(2), 597–604. <https://doi.org/10.34044/j.kjss.2024.45.2.26>
- Pavot, W., & Diener, E. (2004). The Subjective Evaluation of Well-Being in Adulthood: Findings and Implications. *Ageing International*, 29(2), 113–135. <https://doi.org/10.1007/s12126-004-1013-4>
- Qothrunnada, N. (2023). Gambar Kesejahteraan Subjektif Remaja dengan Orang Tua Bercerai (Studi Deskriptif di Wilayan Jakarta Timur). *Insight : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(1), 55–65. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.121.07>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism : How To Change Your Mind And Your Life* (First Vint).
- Yıldız, M. A., Aksan, A. T., & Duy, B. (2024). Multiple Mediation of Optimism and Self-Esteem in the Relationship between Irrational Beliefs and Subjective Well-Being. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 43(1), 1–21. <https://doi.org/10.1007/s10942-024-00574-x>
- Yuiin, K., Agung, A. A. G., & Dantes, K. R. (2024). Dampak Dukungan Sosial, Optimisme, Religius, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Subyektif Guru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 7(1), 95–109. <https://doi.org/10.23887/jippg.v7i1.73524>
- Zalki, R., & Juniarily, A. (2023). Optimisme dan Kesejahteraan Subjektif Pada Pengangguran Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 79–89. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p79-89>