

**HUBUNGAN KONSEP DIRI DAN RESILIENSI DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA DISMA
NEGERI 1 TANJUNG BINTANG**

SKRIPSI

Oleh:

FERDINAN

2213052036



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2025

ABSTRAK

HUBUNGAN KONSEP DIRI DAN RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA DI SMA NEGERI 1 TANJUNG BINTANG

Oleh

FERDINAN

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kesejahteraan psikologis pada peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara konsep diri dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis siswa di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional. Populasi penelitian sebanyak 350 siswa kelas X dengan jumlah sampel sebanyak 78 responden yang diambil secara acak menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala konsep diri, skala resiliensi, dan skala kesejahteraan psikologis. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi berganda. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara konsep diri dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis dengan nilai koefisien korelasi 0,328 dan nilai signifikansi $0,014 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat konsep diri dan resiliensi berkorelasi secara positif dengan kesejahteraan psikologis siswa. Semakin tinggi konsep diri kepada siswa dan resiliensi kepada siswa maka akan semakin redah juga kesejahteraan psikologis pada anak atau peserta didik tersebut.

Kata Kunci: konsep diri, resiliensi, kesejahteraan psikologi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONCEPT AND RESILIENCE WITH STUDENTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AT SMA NEGERI 1 TANJUNG BINTANG

By

FERDINAN

The problem in this study is the low psychological well-being of students. This study aims to determine whether there is a relationship between self-concept and resilience with the psychological well-being of students at SMA Negeri 1 Tanjung Bintang. The research method used is quantitative correlation. The study population was 350 students clas X with a sample of 78 respondents who were taken randomly using a simple random sampling technique. The data collection technique used a self-concept scale, a resilience scale, and a psychological well-being scale. The data analysis technique used was a multiple correlation test. The results of the hypothesis test showed a positive and significant relationship between self-concept and resilience with psychological well-being with a correlation coefficient value of 0.328 and a significance value of $0.014 < 0.05$. Thus, it can be concluded that the level of self-concept and resilience positive correlated with students' psychological well-being. The higher the self-concept of students and the higher the resilience of students, the low the psychological well-being of the child or student.

Keywords: *self-concept, resilience, psychological well-being*

**HUBUNGAN KONSEP DIRI DAN RESILIENSI DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA DI SMA
NEGERI 1 TANJUNG BINTANG**

Oleh

FERDINAN

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai
Gelar SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Pragaram Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

: **HUBUNGAN KONSEP DIRI DAN RESILIENSI
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
SISWA DI SMA NEGERI 1 TANJUNG
BINTANG**

Nama Mahasiswa

: **Ferdinan**

No. Pokok Mahasiswa

: 2213052036

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Ratna Widiastuti".

Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.
NIP 197303152002122002

Dosen Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Moch Johan Pratama".

Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi
NIP 198709182015041001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

A large, stylized handwritten signature in black ink, appearing to be "Dr. Muhammad Nurwahidin".

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1 002

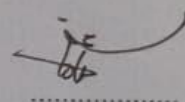
MENGENAL

1. Tim Penguji

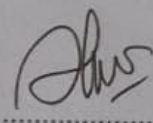
Ketua : Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi



Sekretaris : Moch Johan Pratama, S.Psi., M. Psi



Penguji Utama : Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A



Dehan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Abet Maydiantoro, M.Pd.

NIP 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 17 Desember 2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa	: Ferdinan
Nomor Pokok Mahasiswa	: 2213052036
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul **“Hubungan Konsep Diri dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang”** adalah benar karya saya sendiri dan tidak terdapat karya yang telah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara bagian-bagian tertentu yang dapat dirujuk dengan sumber dalam naskah ini dan terdapat dalam daftar pustaka.

Bandar Lampung, 17 Desember 2025
Peneliti



Ferdinan
NPM 2213053036

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Ferdinan, lahir di Jati Baru pada tanggal 8 Agustus 2004. Penulis merupakan anak pertama dari Bapak Giyat dan Ibu Erni Purwanti.

Berikut merupakan riwayat Pendidikan formal yang pernah ditempuh

1. SD Negeri 2 Sinar Ogan
2. SMP Negeri 2 Tanjung Bintang
3. SMA Negeri 1 Tanjung Bintang

Pada tahun 2022, penulis terdaftar sebagai mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Organisasi yang pernah diikuti selama menjadi mahasiswa yaitu sebagai anggota bidang kaderisasi Himpunan Mahasiswa Ilmu Pendidikan (HIMAJIB) periode 2024/2025.

Pada bulan Januari - Februari 2025, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata dan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (KKN-PLP) di SMP Satap 3 Rawajitu Timur, Kabupaten Tulang Bawang.

MOTTO

“Usaha yang konsisten mengalahkan keraguan”

(Persistence)

“Consistency Defeats Doubt”

(Kegigihan)

PERSEMBAHAN

Bismilahirrahmanirahim

Dengan Menyebut Nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

Segala bentuk syukur dan pujian hanya terpanjatkan atas kehadiran Allah SWT karena berkat dan nikmat kesehatan, kekuatan dan kelapangan dada sehingga skripsi ini dapat terselesaikan walaupun jauh dari kata sempurna.

Kupersembahkan karya kecil ini kepada:

Bapak dan mamak tercinta, Giyat dan Erni Purwanti dengan segala usaha dan doa yang selalu dipanjatkan senantiasa mengiri langkah kecil yang akan menjadi langkah besar bagi putra pertamanya di kemudiah hari. Terima kasih atas segala bentuk do'a dan dukungan untuk anakmu.

Adikku, Keluarga besarku, sahabat, teman, dan orang-orang yang pernah hadir di dalam kehidupan yang turut memberikan dukungan serta semangat dalam upaya menjadi manusia seutuhnya dan selalu kebersamai selama ini.

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang senantiasa memberikan rahmat serta hidayah yang sangat luar biasa, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Hubungan Konsep Diri dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang**”. Tak lupa sholawat serta salam selalu tercurahan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan yang baik dan pemimpin kaumnya.

Skripsi ini sebagai salah satu syarat bagi penulis mencapai gelar Sarjana Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Penulis menyadari bahwa selama penulisan skripsi ini tidak sedikit hambatan yang dihadapi.

Skripsi ini dapat selesai atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Suatu kebanggaan bagi Penulis melalui sanwacana ini mengucapkan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang berkenan untuk membantu selama proses penyelesaian skripsi, diantaranya:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeila Afriani., D.E.A., I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.
5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi, selaku pembimbing akademik, penulis ucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Ibu yang telah

membimbing sejak awal perkuliahan, menuntun, dan mengarahkan penulis, meluangkan waktu untuk berdiskusi dan memberikan arahan demi terselesaikannya skripsi ini.

6. Bapak Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi selaku pembimbing kedua, penulis ucapkan terima kasih banyak karena telah meluangkan waktu untuk membimbing dengan teliti dan memberikan masukan yang sangat berharga kepada penulis demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. selaku dosen pembahas, penulis ucapkan terima kasih karena telah memberikan saran dan masukan yang membangun, serta nasehat kepada penulis demi terselesaikannya skripsi ini.
8. Seluruh dosen dan staff program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan dan membantu mengarahkan penulis sampai dengan skripsi ini selesai.
9. Kepala sekolah, Guru BK, Staff dan Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Bintang yang telah membantu dan memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang.
10. Kedua orang tua penulis, Bapak Giyat dan Ibu Erni Purwanti yang selalu memberikan doa, dukungan, perhatian, serta semangat yang tak pernah ada ujungnya demi kemudahan dan kesuksesan penulis.
11. Kakek dan Nenek yang selalu memberikan dukungan, menemani setiap langkah penulis dari masa kecil hingga saat ini.
12. Teman-teman payung penelitian, Kanaya Auliya, Aulia Nadia Ningrum, dan Widiyas Tiwi, terima kasih selalu bersama-sama dalam menyusun skripsi.
13. Temen-temen geng cklipci, M. Khoirul Miftahu Fallah, Nata Junata, dan Galih Jota yang selalu ada dan selalu mendengarkan keluh kesah saat mengerjakan skripsi pokoknya hal-hal kecil kita rayakan.
14. Teman-teman BK 2022 sebagai rekan seperjuangan yang selalu rajin berbagi informasi tentang keberadaan dosen.

15. Kakak- kakak tingkat angkatan 2021 yang sudah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengerjaan skripsi.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi masih belum sempurna, sehingga penulis mengharapkan pemberian kritik dan saran yang membangun.

Bandar Lampung, 17 Desember 2025

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ferdinan', written in a cursive style.

Ferdinan

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
1.6.1 Manfaat Teoritis	4
1.6.2 Manfaat Praktis	5
1.8 Kerangka Pikir	5
1.9 Hipotesis Penelitian	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Diri	8
2.1.1 Pengertian Konsep Diri	8
2.1.2 Komponen - Komponen Konsep Diri	10
2.1.3 Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri	11
2.1.4 Aspek - Aspek dalam Konsep Diri	12
2.2 Resiliensi	13
2.2.1 Pengertian Resiliensi	13
2.2.2 Aspek Resiliensi	14
2.2.3 Faktor Resiliensi	16
2.3 Kesejahteraan Psikologis	17
2.3.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologis	17
2.3.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis	19
2.3.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	21
2.4 Penelitian Relevan	22
III. METODE PENELITIAN	27
1.1 Pendekatan Penelitian	28
1.2 Variabel Penelitian	28
1.3 Tempat dan Waktu Penelitian	29
3.4 Definisi Oprasional	29
3.4.1 Konsep Diri	29
3.4.2 Resiliensi	29
3.4.3 Kesejahteraan Psikologis	29
3.5. Populasi dan Sampel Penelitian	30
3.5.1 Populasi	30
3.5.2 Sampel	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data	31

3.7 Skala Konsep Diri dan Resiliensi	32
3.7.1 Skala Konsep Diri	32
3.7.2 Skala Resiliensi	33
3.8 Skala Kesejahteraan Psikologis	34
3.9 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	34
3.9.1 Uji Validitas	34
3.9.2 Uji Reliabilitas	35
3.10 Teknik Analisis Data	36
3.10.1 Uji Normalitas	36
3.10.2 Uji Linieritas	37
3.10.4 Uji Hipotesis	37
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Pelaksanaan Penelitian	39
4.2 .1 Profil Lokasi Penelitian	39
4.2 Hasil Penelitian	39
4.2.1 Gambaran tentang konsep diri dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis	39
4.3 Analisis Hasil Penelitian Konsep Diri dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis	51
4.3.1 Hasil Uji Normalitas	51
4.3.2 Hasil Uji Linieritas	51
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis	52
4.4 Pembahasan	53
4.5 Keterbatasan Penelitian	59
V. SIMPULAN DAN SARAN	62
5.1 Simpulan	62
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Siswa SMAN 1 Tanjung Bintang.....	32
2. Model kualifikasi jawaban skala item positif.....	34
3. Kisi - kisi skala konsep diri.....	34
4. Kisi - kisi skala resiliensi.....	36
5. Kisi-kisi skala kesejahteraan Psikologis.....	37
6. Hasil Uji Reliabilitas.....	39
7. Deskripsi Data Min, Maks, <i>Mean</i> , dan Standar Deviasi.....	43
8. Rumus Kategorisasi Variabel.....	43
9. Sebaran Data Kategori Frekuensi Konsep Diri.....	44
10. Skor Rata - Rata Aspek pada Konsep Diri.....	45
11. Sebaran Data Kategori Frekuensi Resiliensi.....	47
12. Skor Rata - Rata Aspek pada Resiliensi.....	49
13. Sebaran Data Kategori Frekuensi Kesejahteraan Psikologis.....	51
14. Skor Rata - Rata Aspek pada Kesejahteraan Psikologis.....	53
15. Hasil Uji Normalitas.....	55
16. Hasil Uji Linieritas.....	55
17. Hasil Uji Hipotesis.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka pikir.....	12
2. Diagram Batang Konsep Diri.....	44
3. Persentase Aspek Konsep Diri.....	45
4. Diagram Batang Resiliensi.....	48
5. Persentase Aspek Resiliensi.....	49
6. Diagram Batang Kesejahteraan Psikologis.....	52
7. Persentase Aspek Kesejahteraan Psikologis.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Uji Validitas Variabel Konsep Diri.....	70
2. Hasil Uji Validitas Variabel Resiliensi.....	71
3. Hasil Uji Validitas Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	72
4. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Konsep Diri.....	73
5. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Resiliensi.....	73
6. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	74
7. Hasil Uji Normalitas.....	74
8. Hasil Uji Linieritas Konsep Diri dan Kesejahteraan Psikologis.....	75
9. Hasil Uji Hipotesis.....	76
10. Hasil Uji Coba.....	78
11. Skala Konsep Diri.....	84
12. Skala Resiliensi.....	86
13. Skala Kesejahteraan Psikologis.....	88
14. Data Tabulasi Konsep Di.....	91
15. Data Tabulasi Resiliensi.....	95
16. Data Tabulasi Kesejahteraan Psikologis.....	99
17. Dokumentasi Penelitian.....	103
18. Hasil Persentase Kuesioner Konsep Diri.....	104
19. Hasil Persentase Kuesioner Resiliensi.....	107
20. Hasil Persentase Kuesioner Kesejahteraan Psikologis.....	110
21. Surat Izin Penelitian.....	113
22. Surat Balasan Penelitian.....	114

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan psikologis, di mana individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang kompleks. Pada tahap ini, remaja menghadapi berbagai tekanan dan tantangan yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka. Data dari *World Health Organization* (WHO, 2021) menunjukkan adanya peningkatan signifikan masalah kesehatan mental di kalangan remaja, seperti stres, kecemasan, dan depresi, yang menjadi perhatian utama dalam bidang psikologi perkembangan. Kesejahteraan psikologis yang optimal sangat diperlukan agar remaja mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan dan tuntutan hidup yang dihadapi sehari-hari (Ryff, 2021).

Salah satu faktor penting yang berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja adalah konsep diri. Konsep diri merupakan persepsi individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup penilaian tentang harga diri, kepercayaan diri, dan identitas personal (Hurlock, 2010). Konsep diri yang positif membantu remaja untuk merasa percaya diri dan termotivasi dalam menghadapi berbagai situasi serta meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola stres (Nurhayati, 2021). Sebaliknya, konsep diri yang rendah dapat menimbulkan risiko gangguan psikologis yang berujung pada penurunan kesejahteraan mental.

Kesejahteraan psikologis menurut (Ryff, 2023), kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna

dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tidakan sendiri (*autonomy*).

Konsep diri menurut (Hurlock, 2010), adalah gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional, aspiratif, dan prestasi yang dicapainya. Konsep diri ini mencakup pandangan seseorang terhadap dirinya secara keseluruhan, yang terbentuk melalui proses belajar sepanjang hidup dan dipengaruhi oleh hubungan individu dengan orang lain serta persepsi individu terhadap penilaian orang lain terhadap dirinya. Hurlock juga membagi konsep diri menjadi dua aspek utama, yakni konsep diri sebenarnya (*self-concept actual*) yang merupakan persepsi diri saat ini, dan konsep diri ideal (*self-concept ideal*) yang merupakan gambaran atau harapan seseorang terhadap dirinya di masa depan.

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatur emosi, mengendalikan impuls, bersikap optimis, menganalisis sebab dari permasalahan, memiliki empati, percaya pada kemampuan diri untuk menyelesaikan masalah (*self-efficacy*), dan kemampuan untuk meraih aspek positif dalam menghadapi masalah (*reaching out*). Resiliensi bukan hanya kemampuan bawaan, melainkan sebuah keterampilan yang bisa dipelajari dan dikembangkan untuk mengatasi hambatan dalam hidup dan bangkit kembali dari kesulitan (Reivich, K., & Shatte, A. 2002).

Dalam konteks tersebut, konsep diri menjadi variabel penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Konsep diri didefinisikan sebagai persepsi dan keyakinan yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri, yang mencakup aspek harga diri, pengenalan diri, dan keyakinan kemampuan dalam menghadapi situasi (Hurlock, 2010). Konsep diri yang positif diyakini dapat menjadi fondasi mental yang kuat untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental remaja (Nurhayati, 2021). Selain itu, resiliensi atau ketahanan psikologis juga merupakan faktor kunci

yang menentukan kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan dan kesulitan hidup tanpa kehilangan fungsi psikologis yang sehat (Reivich & Shatte, 2003). Resiliensi mencakup kemampuan untuk mengatur emosi, bertahan dari trauma, dan mencari makna di tengah tantangan. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi berkontribusi langsung pada peningkatan kesejahteraan psikologis remaja, terutama dalam menghadapi masalah sosial dan kecanduan teknologi (Masten, 2014).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bersama guru BK dan siswa di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang, ditemukan fenomena terkait kesejahteraan psikologis. Dikalangan siswa yang merasa tidak puas dengan diri sendiri, merasa tidak memiliki tujuan hidup jangka panjang atau jangka pendek, dan mudah menyerah pada rintangan dari pada berusaha untuk mencari solusi. Sebagian siswa memiliki konsep diri rendah, yang ditandai dengan kurangnya rasa percaya diri, kesulitan bersosialisasi, dan kecenderungan menutup diri. Siswa dengan konsep diri rendah cenderung berdiam diri dan sulit berinteraksi karena merasa lebih nyaman sendiri dari pada harus bersosialisasi dengan orang lain. Isu konsep diri dan resiliensi ini sangat relevan untuk diteliti lebih lanjut dengan kesejahteraan psikologis dikalangan siswa.

Meskipun ada beberapa penelitian yang mengkaji kesejahteraan psikologis dan peran konsep diri, studi yang mengintegrasikan konsep diri dan resiliensi secara simultan dalam konteks siswa SMA masih terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian lebih menitik beratkan pada aspek akademik atau perilaku, sementara kesejahteraan psikologis sebagai hasil akhir dari interaksi faktor psikologis tersebut kurang mendapat perhatian mendalam.

Penelitian ini penting untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji hubungan konsep diri dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis siswa di SMA N 1 Tanjung Bintang. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan

gambaran komprehensif dan menjadi dasar intervensi psikologis yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka terdapat identifikasi masalah sebagaiberikut:

- a) Terdapat peserta didik yang merasa ketidak puasan terhadap diri sendiri
- b) Terdapat peserta didik yang merasa tidak memiliki tujuan jangka panjang atau jangka pendek
- c) Terdapat peserta didik yang mudah menyerah pada rintangan dari pada berusaha untuk mencari solusinya

1.3 Batasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas dan tidak menyimpang dari sasaran serta lebih terarah dan tujuan dapat tercapai. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini, melakukan pengukuran guna mengetahui keterhubungan konsep diri dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis siswa di SMA N 1 Tanjung Bintang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka didapatkan suatu rumusan masalah yaitu, apakah ada hubungan konsep diri dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis siswa di SMA N 1 Tanjung Bintang?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsep diri dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis siswa di SMA N 1 Tanjung Bintang.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoristis

- a) Pengembangan Model Intervensi Psikologis, Hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk menyusun model bimbingan konseling yang

terintegrasi, khususnya dalam menangani kesejahteraan psikologis pendekatan penguatan konsep diri.

- b) Pemetaan Faktor Risiko psikologis, mengidentifikasi pola hubungan antara konsep diri yang rendah dengan gejala gangguan psikologis seperti kecemasan atau membangun relasi.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a) Bagi Guru, Menyediakan data objektif untuk menyusun program bimbingan konseling berbasis kebutuhan spesifik dan Mengembangkan sistem deteksi dini siswa berisiko kurangnya kesejahteraan psikologis melalui observasi perilaku.
- b) Bagi Siswa, Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesejahteraan psikologis, mengembangkan strategi koping yang sehat melalui peningkatan resiliensi dan mencegah dampak negatif seperti merasa tidak memiliki tujuan hidup dan sulit dalam membangun relasi.
- c) Bagi Orang Tua, memberikan panduan tentang pola asuh yang mendukung penguatan konsep diri anak dan mengoptimalkan komunikasi keluarga untuk mencegah konflik.
- d) Bagi Sekolah, Menyusun kebijakan pengaturan mengintegrasikan pendidikan kesejahteraan psikologis dalam kurikulum pembelajaran.

1.8 Kerangka Pikir

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan psikologis, di mana individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang kompleks. Pada tahap ini, remaja menghadapi berbagai tekanan dan tantangan yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka. Data dari *World Health Organization* (WHO, 2021) menunjukkan adanya peningkatan signifikan masalah kesehatan mental di kalangan remaja, seperti stres, kecemasan, dan depresi, yang menjadi perhatian utama dalam bidang psikologi perkembangan. Kesejahteraan psikologis yang optimal sangat diperlukan agar remaja mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan dan tuntutan hidup yang dihadapi sehari-hari (Ryff, 2023).

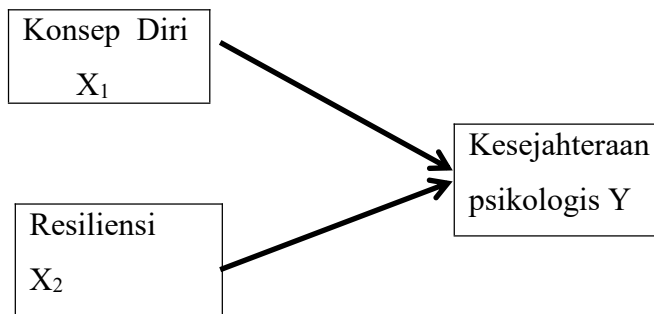
kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, pengembangan atau pertumbuhan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif, dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (Ryff, 2023) .

Hubungan antara konsep diri dan resiliensi menjadi penting untuk dikaji karena keduanya diyakini memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Konsep diri yang positif memberikan dasar yang kuat bagi pembangunan resiliensi, karena siswa yang memiliki persepsi baik terhadap dirinya cenderung lebih optimis, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, dan mampu mengelola stres dengan lebih efektif. Resiliensi kemudian berfungsi sebagai mekanisme protektif yang membantu siswa bertahan dan bangkit dari masalah, termasuk pengaruh psikologis, sehingga dapat mempertahankan atau meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, jika konsep diri negatif diiringi oleh resiliensi rendah, siswa akan lebih rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis yang ditandai dengan gangguan emosional, menurunnya motivasi, dan hubungan sosial yang buruk.

Penelitian ini berfokus untuk mengkaji hubungan antara konsep diri dan resiliensi secara bersama-sama terhadap kesejahteraan psikologis siswa di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kontribusi konsep diri dan resiliensi secara individu maupun simultan dalam memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi penting bagi pengembangan program intervensi bimbingan dan konseling yang ditujukan untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi sehingga kesejahteraan psikologis siswa dapat diperbaiki.

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti memiliki asumsi bahwa adanya hubungan antara konsep diri dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis siswa di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang. Oleh sebab itu, untuk membuktikan asumsi tersebut peneliti melakukan penelitian ini.

Kerangka pemikiran penelitian ini dapat di gambarkan seperti berikut :



Gambar 1. Kerangka pikir

1.9 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban peniliti terhadap suatu pertanyaan yang diajukan sebelum peneliti melakukan penelitian atau jawaban yang bersifat sementara dalam bentuk sebuah pertanyaan. Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan dalam hipotesis yang diajukan di dalam penelitian yaitu hubungan konsep diri dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis siswa di SMAN 1 Tanjung Bintang.

Berdasarkan kerangka pikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara konsep diri dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis siswa di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang

H_a : Terdapat hubungan antara konsep diri dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis siswa di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Diri

2.1.1 Pengertian Konsep Diri

Konsep diri menurut (Hurlock, 2010), merupakan gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, dan psikologis. Konsep diri ini mencakup pandangan seseorang terhadap dirinya secara keseluruhan, yang terbentuk melalui proses belajar sepanjang hidup dan dipengaruhi oleh hubungan individu dengan orang lain serta persepsi individu terhadap penilaian orang lain terhadap dirinya. Hurlock juga membagi konsep diri menjadi dua aspek utama, yakni konsep diri sebenarnya (*self-concept actual*) yang merupakan persepsi diri saat ini, dan konsep diri ideal (*self-concept ideal*) yang merupakan gambaran atau harapan seseorang terhadap dirinya di masa depan.

Konsep diri berkaitan erat dengan individu termasuk ide, pikiran, kepercayaan serta keyakinan yang diketahui dan dipahami oleh individu tentang dirinya. Menurut Hurlock dalam (Ghufron, 2010), mengatakan bahwa konsep diri merupakan gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan, psikologis, sosial, emosional, aspiratif dan prestasi yang mereka capai.

Konsep diri menurut (Calhoun dan Acocella 1995) menyatakan bahwa gambaran mental seseorang atau cara pandang seseorang terhadap apa yang dimiliki tentang dirinya sendiri. Konsep diri yang terbentuk pada manusia tidak diperoleh secara instan sepanjang hidup manusia. Konsep diri berkembang sejalan dengan pertumbuhannya, terutama akibat hubungan dengan lingkungan sekitarnya. Ketika individu lahir, individu tidak memiliki pengetahuan tentang dirinya, tidak memiliki harapan - harapan yang ingin dicapainya serta tidak

memiliki penilaian terhadap dirinya sendiri, dan sekitarnya. Sehingga dapat diartikan konsep diri yaitu bagaimana orang melihat dirinya sendiri.

Remaja dengan konsep diri yang positif cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik dan lebih mampu menghadapi tantangan hidup. Sebaliknya, konsep diri yang negatif dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis (Carlen, dkk 2023). Konsep kepribadian yang paling utama adalah diri. Diri (*self*) berisi ide-ide, persepsi-persepsi dan nilai-nilai yang mencakup kesadaran tentang diri sendiri. Konsep diri merupakan representasi diri yang mencakup identitas diri yakni karakteristik personal, pengalaman, peran, dan status social (Thalib, 2010).

Kesimpulannya konsep diri itu gambaran lengkap seseorang tentang dirinya sendiri yang gabungin keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosi, harapan, dan pencapaian hidup. Ini terbentuk pelan-pelan sepanjang hidup lewat interaksi sama orang lain dan lingkungan, mulai dari nol pas lahir sampe jadi pandangan sekarang dan harapan masa depan. Buat remaja, konsep diri positif bikin mental sehat dan tangguh hadapi tantangan, tapi yang negatif malah rawan gangguan jiwa, jadi ini fondasi utama kepribadian, identitas, dan cara adaptasi di sekolah atau kehidupan sehari-hari.

Menurut Hurlock (2010), terdapat tiga peranan penting dari konsep diri sebagai penentu perilaku, yakni (1) sebagai standar yang memengaruhi motivasi dan aksi individu untuk mencapai tujuan, (2) sebagai faktor pengendali dalam pengambilan keputusan dan respons emosional terhadap stimulus eksternal, serta (3) sebagai dasar penyesuaian diri yang menentukan tingkat kepuasan dan adaptasi terhadap perubahan lingkungan.

1. Konsep diri berperan dalam mempertahankan keselarasan batin. Pada dasarnya individu selalu mempertahankan keseimbangan dalam kehidupan batinnya. Bila timbul perasaan, pikiran, dan persepsi yang tidak seimbang atau bahkan saling berlawanan, maka akan terjadi iklim psikologi yang tidak menyenangkan sehingga akan mengubah perilaku.

2. Keseluruhan sikap dan pandangan individu terhadap diri berpengaruh besar terhadap pengalamannya. Setiap akan memberikan penafsiran yang berbeda terhadap sesuatu yang dihadapi.
3. Konsep diri adalah penentu pengharapan individu. Jadi pengharapan adalah inti dari konsep diri. Konsep diri merupakan seperangkat harapan dan penilaian perilaku yang menunjuk pada harapan tersebut. Sikap dan pandangan negatif terhadap kemampuan diri menyebabkan individu menetapkan titik harapan yang rendah. Titik tolak yang rendah menyebabkan individu tidak mempunyai motivasi yang tinggi.

Kesimpulan dari berbagai pendapat mengenai definisi konsep diri, dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan gambaran dan perasaan individu tentang dirinya yang terbentuk melalui pengalaman dan interaksi sosial. Konsep diri memengaruhi sikap, perilaku, dan harapan seseorang. Dengan konsep diri yang positif, individu dapat menjaga keseimbangan batin, menafsirkan pengalaman dengan baik, serta memiliki motivasi dan harapan yang tinggi dalam hidup.

2.1.2 Komponen - Komponen Konsep Diri

Menurut (Hurlock, 2010), konsep diri merupakan factor yang sangat penting dan menentukan dalam komunikasi antar pribadi. Konsep diri dapat memengaruhi kemampuan berpikir seseorang. Hurlock menyebutkan bahwa konsep diri mempunyai tiga komponen yaitu:

- a. *Perceptual* atau *physical self concept* merupakan gambaran diri seseorang yang berkaitan dengan tampilan fisiknya, termasuk kesan atau daya tarik yang dimilikinya bagi orang lain. Komponen ini disebut juga sebagai konsep diri fisik (*physical self- concept*).
- b. *Conceptual* atau *psychological self concept* yang disebut juga sebagai konsep diri psikis (*psychological self concept*) merupakan gambaran seseorang atas dirinya, kemampuan atau ketidakmampuan dirinya, masa depannya, serta meliputi kualitas penyesuaian hidupnya, kejujuran, kepercayaan diri, kebebasan dan keberanian.

- c. *Attitudinal* adalah perasaan seseorang terhadap dirinya, sikap terhadap keberadaan dirinya sekarang dan masa depannya, sikapnya terhadap rasa harga diri dan rasa kebanggaan.

Kesimpulannya konsep diri memang jadi faktor super penting yang nentuin komunikasi antar orang dan bahkan cara kita berpikir. Konsep diri ini punya tiga komponen utama: yang pertama, *perceptual* atau *physical self-concept*, itu gambaran kita soal penampilan fisik, seperti tampang, tubuh, dan daya tarik buat orang lain—intinya konsep diri fisik. Kedua, *conceptual* atau *psychological self-concept*, alias konsep diri psikis, yang ngeliatin kemampuan kita, kelemahan, masa depan, plus kualitas hidup seperti jujur, percaya diri, bebas, dan berani. Ketiga, *attitudinal self-concept*, ini soal perasaan dan sikap kita terhadap diri sendiri sekarang dan nanti, termasuk rasa harga diri dan kebanggaan. Pokoknya, ketiganya saling nyambung bikin fondasi perilaku kita, dari interaksi sosial sampe adaptasi di sekolah atau hidup sehari-hari.

2.1.3 Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Menurut Hurlock (2010), berikut ini beberapa faktor yang mempengaruhi konsep diri, yaitu (1) faktor herediter dan konstitusional yang mencakup ciri fisik bawaan serta temperamen dasar; (2) faktor keluarga melalui pola asuh orang tua, umpan balik emosional, dan dinamika rumah tangga; (3) faktor sosial seperti interaksi dengan teman sebaya, guru, dan masyarakat yang membentuk evaluasi diri eksternal; serta (4) faktor pengalaman pribadi termasuk keberhasilan, kegagalan, dan proses maturasi yang secara kumulatif membentuk pandangan diri yang stabil dan adaptif.

- a. Faktor fisik Keadaan fisik seseorang sangat berpengaruh dalam membentuk konsep dirinya. Sebab seseorang mempunyai kekurangan (cacat) akan lebih cenderung memiliki kelemahan tertentu sehingga akan timbul konsep diri yang bermacam seperti malu, minder, tidak berharga bahkan merasa dirinya beda dengan yang lain.
- b. Faktor Keluarga lembaga pendidikan yang pertama dan utama untuk seorang anak, karena di dalam keluargalah anak pertama kalinya mendapatkan pendidikan dan bimbingan.

- c. Reaksi Orang lain terhadap individu sebagai makhluk sosial, seseorang tidak akan dapat terlepas dari pengaruh orang lain di sekitarnya. Karena setiap orang akan memandang orang lain sesuai dengan sikap dan perilaku yang ditunjukkannya. Jika seseorang dapat menghormati dan bersikap baik kepada orang lain akan mendapatkan perlakuan baik, dihormati, disegani dan disenangi orang lain.

Kesimpulannya konsep diri terbentuk dari berbagai faktor yang saling berkaitan, mulai dari faktor herediter dan konstitusional seperti ciri fisik bawaan serta temperamen dasar, faktor keluarga yang menjadi lembaga pendidikan pertama melalui pola asuh orang tua dan dinamika rumah tangga, faktor sosial berupa reaksi orang lain seperti teman sebaya, guru, dan masyarakat yang membentuk evaluasi diri eksternal melalui sikap hormat dan perlakuan positif, hingga faktor pengalaman pribadi seperti keberhasilan, kegagalan, serta kondisi fisik yang bisa menimbulkan rasa malu atau minder jika ada kekurangan

2.1.4 Aspek - Aspek dalam Konsep Diri

Menurut (Hurlock, 2010), aspek-aspek konsep diri meliputi aspek fisik, yang mencakup persepsi tentang citra tubuh, daya tahan fisik, dan daya tarik eksternal yang memengaruhi rasa percaya diri dalam interaksi sehari-hari; serta aspek psikologis, yang meliputi evaluasi diri terhadap kecerdasan, kepribadian, nilai-nilai moral, serta kemampuan mengelola emosi dan hubungan interpersonal, sehingga keduanya saling memengaruhi pembentukan perilaku secara keseluruhan.

- a. Aspek fisik mencakup konsep yang dimiliki individu mengenai penampilan fisiknya, kesesuaian dengan jenis kelaminnya, arti penting tubuhnya dalam hubungannya dengan perilaku, serta gengsi terhadap penilaian diri di mata orang lain. Ini juga melibatkan penerimaan keadaan fisik dan penggunaan tubuh secara efektif sebagai bagian dari pemahaman diri dan kepercayaan diri remaja.
- b. Aspek psikologis, terbagi menjadi 2 yaitu akademik dan sosial mencakup penilaian individu terhadap keadaan psikisnya, misalnya kemampuan dan

ketidak mampuan diri, hubungan dirinya dengan orang lain atau lingkungannya.

Menurut Song dan Hattie menyatakan bahwa aspek-aspek konsep diri dibagi menjadi konsep diri akademis dan konsep diri non-akademis. Konsep diri non akademis dibedakan menjadi dua yaitu konsep diri *social* dan penampilan diri. Jadi pada dasarnya konsep diri mencakup aspek konsep diri akademis, konsep diri sosial, dan penampilan diri (Thalib, 2010).

Kesimpulan secara keseluruhan, konsep diri adalah gambaran menyeluruh yang melibatkan penilaian individu terhadap berbagai aspek fisik, dan aspek psikologis, yang terbentuk melalui pengalaman dan interaksi sosial, serta memengaruhi sikap dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

2.2 Resiliensi

2.2.1 Pengertian Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatur emosi, mengendalikan impuls, bersikap optimis, menganalisis sebab dari permasalahan, memiliki empati, percaya pada kemampuan diri untuk menyelesaikan masalah (*self-efficacy*), dan kemampuan untuk meraih aspek positif dalam menghadapi masalah (*reaching out*). Resiliensi bukan hanya kemampuan bawaan, melainkan sebuah keterampilan yang bisa dipelajari dan dikembangkan untuk mengatasi hambatan dalam hidup dan bangkit kembali dari kesulitan (Reivich, K., & Shatte, A, 2002).

Resiliensi merupakan suatu proses adaptasi ketika menghadapi masalah, tekanan, ancaman, atau pemicu stres yang lebih berat. Resiliensi diperlukan dalam menghadapi kecemasan dan depresi untuk mampu beradaptasi secara positif dan mampu meningkatkan kemampuan dalam situasi dan kondisi buruk (Yang & Smith, 2016). Resiliensi merupakan proses pertahanan diri dari situasi stres terhadap pengalaman hidup yang berimplikasi pada kesejahteraan psikologis. Manusia pada dasarnya mampu beradaptasi dengan lingkungan dan perubahan psikologis. Namun ada beberapa kondisi dimana individu tidak mampu mengendalikan situasi hidupnya, pada saat itulah

dibutuhkan resiliensi agar individu dapat mengendalikan situasi hidupnya (Ifeagwazi dkk, 2015).

Resiliensi adalah kapabilitas individu dalam beradaptasi ketika mengalami kejadian yang tidak menyenangkan dan trauma serius agar mampu bertahan hidup (Yu & Zhang, 2007). Resiliensi adalah istilah yang menggambarkan kemampuan individu dan lingkungannya agar dapat berinteraksi dengan cara mengoptimalkan proses perkembangannya setelah peristiwa yang menekan (Ungar, 2013).

Kesimpulannya resiliensi adalah kemampuan dinamis individu untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif menghadapi stres, trauma, dan kesulitan hidup. Konsep ini menolak pandangan bahwa stres dan risiko selalu menyebabkan penderitaan yang berkepanjangan, melainkan menekankan bahwa individu dapat mengembangkan kekuatan untuk mengatasi dan mengubah pengalaman sulit menjadi peluang pertumbuhan.

2.2.2 Aspek Resiliensi

Menurut (Reivich dan Shatte, 2002), terdapat tujuh aspek utama resiliensi yang menjadi kunci dalam mengatasi tantangan hidup, meliputi kemampuan mengenali emosi diri sendiri, mengoptimalkan emosi secara adaptif, optimisme realistis, penyebab masalah yang dapat dikendalikan, komitmen terhadap tujuan, penerimaan diri yang efektif, serta fleksibilitas kognitif yang memungkinkan individu bangkit dari kegagalan dan beradaptasi dengan perubahan lingkungan pendidikan atau sosial.

1. Aspek regulasi emosi yaitu aspek yang dapat melihat kemampuan untuk mengelola sisi internal diri agar tetap efektif untuk membantunya mengendalikan emosi, perhatian maupun perilakunya dengan baik. Aspek ini menjelaskan bahwa pengendalian emosi dapat dibantu dengan regulasi emosi yang baik pula.
2. Aspek pengendalian dorongan yaitu aspek yang melihat kemampuan untuk mengelola bentuk perilaku dari impuls emosional pikiran termasuk

kemampuan untuk menunda mendapatkan hal yang dapat memuaskan bagi individu dan dapat mengendalikan dorongan, Pengendalian dorongan dapat membantu individu untuk melakukan hal-hal tidak diinginkan di kemudian hari.

3. Aspek analisis kausal yaitu kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab dari permasalahan secara akurat dan mendapatkan sesuatu yang berpotensi menjadi solusi dari permasalahan tersebut, Saat individu telah memiliki analisis kausal, akan lebih mudah untuk menganalisis penyebab permasalahan dan mencari solusi sehingga dapat keluar dari permasalahan dengan solusi yang telah dipikirkan secara akurat.
4. Aspek efikasi diri yang merupakan keyakinan individu untuk dapat memecahkan masalah dan yakin bahwa dirinya telah melakukan dengan baik serta menempatkan diri berada di tempat yang baik. Efikasi diri ini diperlukan ketiga solusi telah dipikirkan tetapi individu harus terus berpikir cara menjalankan solusi tersebut dengan keyakinan diri serta menempatkan dirinya.
5. Aspek realistis dan optimis yang merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap positif terhadap masa depan yang belum terealisasi dan melibatkan akurasi dan realisme, Ketika individu dapat tetap positif dalam menjalani hidup serta realistis akan berkurangnya rasa khawatir dan kegelisahan sehingga lebih mudah untuk bangkit.
6. Aspek empati yaitu dapat melihat kemampuan individu untuk membaca isyarat perilaku orang lain untuk memahami keadaan emosional orang tersebut sehingga dapat membangun hubungan yang lebih baik. Memiliki kemampuan empati ini mempermudah individu untuk beradaptasi dan mengenal individu baru.
7. Aspek keterjangkauan (*reaching out*) yaitu kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek positif dari kehidupan sehingga dapat mengambil suatu kesempatan baru sebagai tantangan. Keterjangkauan ini dapat menjadi pondasi bagi individu untuk meningkatkan pandangan positifnya kepada kehidupan.

Resiliensi terdiri dari 5 aspek utama yaitu ketenangan hati yang mampu mendukung individu untuk bangkit dari peristiwa sulit yang dialami, ketekunan individu dalam melakukan usaha yang positif, kemandirian agar individu mampu 20 mengandalkan diri sendiri, keseimbangan batin yaitu kebermaknaan hidup individu untuk menemukan tujuan hidup yang dapat menjadi motivasi ketika mengalami peristiwa sulit dan kesendirian eksistensial yaitu pemahaman menurut (Wagnild & Young, 1993).

Kesimpulannya resiliensi merupakan kemampuan individu yang melibatkan berbagai aspek penting untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan hidup secara efektif. Aspek regulasi emosi membantu individu mengendalikan perasaan dan perilaku agar tetap stabil. Pengendalian dorongan memungkinkan penundaan kepuasan dan pengelolaan impuls agar tidak melakukan tindakan yang merugikan. Aspek analisis kausal memfasilitasi kemampuan mengidentifikasi penyebab masalah dan mencari solusi yang tepat. Efikasi diri mencerminkan keyakinan individu dalam memecahkan masalah dan melaksanakan solusi dengan percaya diri. Sikap realistis dan optimis menjaga pandangan positif terhadap masa depan sekaligus mengurangi kecemasan. Empati memungkinkan pemahaman terhadap perasaan orang lain sehingga mempermudah adaptasi sosial. Terakhir, aspek keterjangkauan mendorong individu untuk mengambil peluang dan tantangan baru sebagai bagian dari pengembangan diri.

2.2.3 Faktor Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatté (2002), terdapat empat faktor utama yang memengaruhi resiliensi individu dalam menghadapi tekanan hidup, yaitu faktor emosional yang melibatkan kesadaran dan pengendalian emosi, faktor kognitif seperti optimisme realistis dan analisis penyebab masalah, faktor perilaku berupa komitmen terhadap tujuan dan pengendalian impuls, serta faktor sosial yang mencakup penerimaan diri dan kemampuan membangun dukungan interpersonal untuk memperkuat ketahanan psikologis secara keseluruhan.

1. Harga Diri Pandangan individu terhadap nilai dirinya atau bagaimana seseorang menilai, mengakui, menghargai, dan mencintai dirinya sendiri akan memberikan dorongan untuk bangkit dari kegagalan dengan memaksimalkan potensi yang dimiliki.
2. Dukungan Sosial Dukungan sosial sering dikaitkan dengan kemampuan bertahan saat menghadapi sebuah kesulitan. Sehingga, ketika pelaku sosial disekitarnya memberikan bantuan untuk menyelesaikan masalah mereka, individu tersebut akan lebih mampu bertahan.
3. Emosi Positif Saat individu menghadapi situasi yang sangat krisis, emosi positif sangat dibutuhkan untuk membantu mereka dalam mengurangi stres.
4. Spiritualitas Individu dengan memiliki perspektif spiritual, individu percaya bahwa Tuhan adalah penolong dalam setiap kesulitan yang dihadapi, dan bukan hanya dengan bantuan manusia masalah dapat terselesaikan.

Kesimpulannya Secara keseluruhan, resiliensi individu sangat dipengaruhi oleh empat faktor utama yang saling melengkapi, yaitu harga diri yang mendorong pemulihan dari kegagalan melalui pengakuan nilai dan potensi diri, dukungan sosial yang memperkuat ketahanan melalui bantuan lingkungan sekitar dalam mengatasi kesulitan, emosi positif yang berfungsi sebagai penyangga stres di tengah krisis berat, serta spiritualitas yang memberikan keyakinan pada kekuatan ilahi sebagai penolong utama di luar bantuan manusia. Keempat faktor ini bekerja secara sinergis untuk membentuk kemampuan adaptasi psikologis yang kuat, terutama pada siswa dalam konteks pendidikan di mana tekanan akademik dan sosial sering muncul, sehingga resiliensi bukan hanya ketahanan pasif melainkan proses aktif yang memaksimalkan sumber daya internal dan eksternal.

2.3 Kesejahteraan Psikologis

2.3.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologis

kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan konsep yang mendalam dan multidimensional, yang berfokus pada pencapaian makna hidup, realisasi potensi, serta fungsi psikologis optimal dalam berbagai aspek

kehidupan. Kesejahteraan psikologis ini bukan hanya tentang merasa bahagia atau puas, tetapi lebih menekankan pada bagaimana individu mampu mengaktualisasikan diri, menemukan tujuan hidup, dan menjalani kehidupan secara bermakna dan produktif. tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*) (Ryff, 2023).

Menurut (Ryff, 2021), kesejahteraan psikologis atau psychological *well-being* merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu, dimana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungan sehingga sesuai dengan kondisi psikisnya, memiliki tujuan dalam hidup, dan terus mengembangkan potensi dirinya secara berkelanjutan

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah keadaan di mana seseorang dapat berperan dengan sangat baik dan sesuai (Ramadhani dkk., 2016). Kurang optimalnya kesejahteraan psikologis ditunjukkan dengan perasaan sedih dan terisolasi diri yang memunculkan gejala putus asa, melakukan tindakan yang membahayakan (Prabowo, 2016).

Konsep diri itu gambaran lengkap seseorang tentang dirinya sendiri yang gabungan keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosi, harapan, dan pencapaian hidup. Ini terbentuk pelan-pelan sepanjang hidup lewat interaksi sama orang lain dan lingkungan, mulai dari nol pas lahir sampe jadi pandangan sekarang dan harapan masa depan. Buat remaja, konsep diri positif bikin mental sehat dan tangguh hadapi tantangan, tapi yang negatif malah rawan gangguan jiwa, jadi ini fondasi utama kepribadian, identitas, dan cara adaptasi di sekolah atau kehidupan sehari-hari (Myers, 2000).

Kesimpulan dari beberapa pendapat teori kesejahteraan psikologis merupakan keadaan ketika seseorang mampu menerima dirinya apa adanya, memiliki tujuan hidup yang jelas, menjalin hubungan positif dengan orang lain, bersikap mandiri, serta mampu menyesuaikan diri dan mengelola lingkungannya dengan baik. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung dapat berkembang, memaksimalkan potensinya, dan berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, ketika kesejahteraan psikologis tidak terpenuhi, seseorang dapat mengalami perasaan sedih, terisolasi, kehilangan harapan, bahkan menunjukkan perilaku yang berisiko negatif. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting bagi kualitas hidup dan perkembangan individu.

2.3.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (2023), terdapat enam dimensi utama kesejahteraan psikologis yang menjadi indikator kesehatan mental holistik, yaitu penerimaan diri yang mencakup pandangan positif terhadap kelebihan dan kekurangan, hubungan positif dengan orang lain yang melibatkan kehangatan dan kepercayaan interpersonal, otonomi sebagai kemampuan mengandalkan penilaian diri sendiri, penguasaan lingkungan untuk mengelola tuntutan eksternal secara efektif, tujuan hidup yang memberikan arah dan makna eksistensial, serta pertumbuhan pribadi yang menunjukkan perkembangan berkelanjutan dan pemahaman diri yang mendalam:

1. Penerimaan diri, yaitu tingkat kemampuan individu dalam bersikap terhadap dirinya sendiri, tanggung jawab terhadap diri sendiri, berani mengakui kesalahan, dan introspeksi diri.
2. Hubungan positif dengan orang lain, yaitu tingkat kemampuan dalam berhubungan hangat dengan orang lain, hubungan interpersonal yang didasari kepercayaan, serta perasaan empati dan kasih sayang yang kuat.
3. Otonomi, yaitu tingkat kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, kebebasan, pengendalian internal, individual, dan pengaturan perilaku internal, dasar kepercayaan bahwa pikiran dan tindakan seseorang

berasal dari dirinya sendiri dan seharusnya tidak ditentukan oleh kendali orang lain.

4. Penguasaan lingkungan, yaitu tingkat kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi batinnya. Penguasaan lingkungan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu merubah lingkungan agar sesuai dengan kondisi individu (yang diubah adalah lingkungannya) dan individu beradaptasi dengan lingkungan yang ada tanpa merubah lingkungan tersebut (yang berubah adalah individunya).
5. Tujuan hidup, yaitu pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidup, pendirian terhadap tujuan, dan tujuan yang telah direncanakan.
6. Pertumbuhan pribadi, yaitu tingkat kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai orang (person), suatu kekuatan yang terus berjuang untuk menyatakan diri dan melawan rintangan eksternal, sehingga pada akhirnya individu berjuang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis daripada sekedar memenuhi aturan moral.

Kesimpulan dari keseluruhan, enam dimensi kesejahteraan psikologis membentuk kerangka holistik untuk kesehatan mental individu, di mana penerimaan diri mendukung introspeksi dan tanggung jawab pribadi, hubungan positif dengan orang lain memperkuat ikatan emosional melalui empati dan kepercayaan, otonomi memastikan kemandirian dalam pengambilan keputusan tanpa kendali eksternal, penguasaan lingkungan memungkinkan adaptasi atau perubahan sesuai kondisi batin, tujuan hidup memberikan arah jelas dan komitmen eksistensial, serta pertumbuhan pribadi mendorong pengembangan potensi berkelanjutan melawan rintangan untuk mencapai kesejahteraan optimal. Keenam dimensi ini saling terkait secara sinergis, terutama pada siswa yang menghadapi tekanan pendidikan, sehingga membentuk fondasi resiliensi psikologis yang adaptif dan berkembang sepanjang hidup.

2.3.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (2023), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu faktor individu seperti penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi, faktor relasional melalui hubungan positif dengan orang lain dan dukungan sosial, faktor lingkungan yang melibatkan penguasaan atas tuntutan eksternal serta otonomi dalam pengambilan keputusan, serta faktor eksistensial berupa kejelasan tujuan hidup yang memberikan makna dan arah adaptasi psikologis secara holistik.

1. Usia

Usia mempengaruhi kesejahteraan psikologis terutama dalam dimensi penguasaan lingkungan dan otonomi. Semakin bertambah usia, seseorang cenderung lebih mampu mengendalikan lingkungan dan bersikap mandiri. Namun dimensi penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain relatif stabil tanpa pengaruh usia yang signifikan.

2. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin juga berpengaruh pada aspek kesejahteraan psikologis. Contohnya, perempuan biasanya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menjalin hubungan sosial dan menunjukkan aspek hubungan positif dengan orang lain dibandingkan laki-laki.

3. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi yang lebih baik biasanya berkorelasi dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Faktor finansial dan posisi sosial memberikan kesempatan dan sumber daya yang lebih untuk memenuhi kebutuhan psikologis.

4. Ras atau Etnis

Faktor ras/etnis memengaruhi kesejahteraan psikologis karena setiap kelompok rasial memiliki pengalaman sosial yang berbeda dalam kehidupannya. Individu dari kelompok minoritas, seperti Afrika-Amerika, sering menunjukkan tingkat eudaimonia yang tinggi berupa ketahanan diri, hubungan sosial yang kuat, serta kemampuan menemukan makna hidup. Namun, mereka juga lebih rentan mengalami diskriminasi, ketidakadilan sosial, dan keterbatasan akses ekonomi maupun pendidikan, yang pada

akhirnya menurunkan kesejahteraan fisik dan psikologis. Dengan demikian, ras/etnis dapat menjadi sumber kekuatan sekaligus menjadi faktor risiko, tergantung pada konteks sosial dan pengalaman diskriminatif yang menyertainya.

Kesimpulan dari keseluruhan, kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh empat faktor demografis utama yang saling berinteraksi, yaitu usia yang meningkatkan penguasaan lingkungan dan otonomi meski dimensi penerimaan diri serta hubungan sosial relatif stabil, jenis kelamin di mana perempuan unggul dalam hubungan positif dengan orang lain dibanding laki-laki, status sosial ekonomi yang memberikan akses sumber daya lebih besar untuk memenuhi kebutuhan psikologis, serta ras/etnis yang berfungsi ganda sebagai sumber ketahanan (seperti pada kelompok minoritas dengan ikatan sosial kuat) sekaligus risiko melalui diskriminasi dan keterbatasan akses. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya bergantung pada dimensi internal seperti dimensi Ryff, tetapi juga konteks eksternal yang membentuk adaptasi individu, khususnya siswa dari latar belakang beragam dalam menghadapi tekanan pendidikan.

2.4 Penelitian Relevan

Penelitian relevan merupakan studi yang sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti lain. Pada bagian ini, dipaparkan hasil-hasil dari penelitian yang relevan, yang telah dipilih sesuai dengan permasalahan yang diangkat oleh peneliti. Penelitian-penelitian tersebut dijadikan sebagai acuan untuk mendukung penelitian yang sedang dilakukan, sekaligus sebagai pembandingan antara penelitian satu dengan yang lainnya. Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang akan digunakan sebagai referensi.

Penelitian oleh Agustin, & Pratiwi, (2025), yang berjudul “peran kesejahteraan psikologis terhadap resiliensi dan konsep diri remaja awal pada situasi pengasuhan disfungsi dan *bullying*”. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan tujuan menguji hubungan antar variabel kesejahteraan psikologis, resiliensi, dan konsep diri pada remaja awal. Hasil

korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan resiliensi ($r = 0,65$, $p < 0,01$), serta konsep diri ($r = 0,58$, $p < 0,01$). Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis remaja, semakin tinggi pula tingkat resiliensi dan konsep diri mereka. Analisis regresi linier berganda mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis secara signifikan memprediksi resiliensi ($\beta = 0,57$, $p < 0,01$) dan konsep diri ($\beta = 0,52$, $p < 0,01$), meskipun variabel pengasuhan disfungsional dan bullying dikontrol dalam model. Hal ini menunjukkan peran penting kesejahteraan psikologis sebagai faktor protektif dalam mendukung ketahanan mental dan citra diri positif pada remaja. Nilai R^2 pada model prediksi resiliensi sebesar 0,42, yang berarti 42% varians resiliensi dapat dijelaskan oleh variabel kesejahteraan psikologis, pengasuhan disfungsional, dan bullying secara bersama-sama. Sedangkan pada konsep diri, nilai R^2 sebesar 0,38 menunjukkan bahwa 38% varians konsep diri dapat diprediksi oleh ketiga variabel tersebut.. Persamaan dengan penelitian ini adalah keduanya membahas konsep diri, resiliensi dan kesejahteraan psikologis serta desain penelitian. Sementara perbedaannya pada tujuan sampel penelitian dan teknik analisis data.

Penelitian oleh Irianto, & Abdillah, (2021), yang berjudul “konsep diri sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa”. Studi ini merupakan penelitian korelasional yang memanfaatkan pendekatan kuantitatif dengan teknik regresi. Hasil uji hipotesis dengan teknik regresi linier sederhana mendapatkan nilai *correlation* 0,706 dengan ambang kebermaknaan (nilai p) mutlak (lihat tabel 3), sehingga usulan hipotesis diterima, artinya ada kaitan secara positif variabel konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa. Selanjutnya, perhitungan sumbangan efektif konsep diri bagi resiliensi dengan perhitungan $\beta \times \text{zero} \times 100\%$ ($\beta = 0,556$; $\text{zero} = 0,643$) menghasilkan nilai sebesar 35,7508%, maka kesimpulannya menyatakan bahwa variabel konsep diri dapat memprediksi resiliensi dengan kontribusi sebesar 35,75%. Persamaan dengan penelitian ini membahas peran resiliensi dan konsep diri serta pendekatan metode penelitian menggunakan kuantitatif. Sementara perbedaannya sampel penelitian dan teknik analisis data.

Penelitian oleh Suryani, (2023), yang berjudul “*Self-Efficacy*, resiliensi dan kesejahteraan psikologis remaja” resiliensi berkontribusi positif signifikan pada kesejahteraan psikologis ($\beta=0.55$, $p<0.01$); *self-efficacy* mediasi. Persamaan dengan penelitian ini Hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis dibahas Sementara perbedaannya tidak berfokus dengan konsep diri.

Penelitian oleh Rusdayanti (2024), yang berjudul “Pengembangan panduan konseling *rational emotive behavioral* teknik *dispute cognitive* untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa”. Diketahui nilai signifikansi 0,020 ($< 0,05$) nilai tersebut kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa panduan konseling rasional *emotif behavioral* teknik *dispute cognitive* efektif untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian siswa. Kriteria tingkat efektivitas pada uji *effect size* yaitu $0,2 < ES \leq 0,8$ dikategorikan efektivitas sedang atau cukup efektif. Berdasarkan perhitungan yang diperoleh hasil uji *effect size* pada konsep diri didapatkan nilai ES sebesar 0,688, sehingga dapat disimpulkan bahwa panduan konseling rasional *emotif behavioral* teknik *dispute cognitive* cukup efektif dalam meningkatkan konsep diri pada siswa. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada pembahasan mengenai konsep diri dan resiliensi dan metode pendekatan kuantitatif. Sementara perbedaannya tidak bertujuan pada kesejahteraan psikologis dan teknik analisis data.

Penelitian oleh Nailul Ilhami, & Hertinjung, (2021), yang berjudul “hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja selama pandemi *covid-19* di Surakarta”. Hasil dari penelitian ini efektif dibutuhkan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kesejahteraan psikologis dengan resiliensi, berdasarkan dari analisis data diperoleh nilai koefisiensi r^2 sebesar 0,549 (54,9%), yang berarti variabel resiliensi memberikan pengaruh kesejahteraan psikologis sebesar 54,9%, dan sisanya 45,1% dipengaruhi oleh variabel lain diluar resiliensi. Persamaan dengan penelitian ini menggunakan metode

pendekatan kuantitatif dan fokus pada kesejahteraan psikologis. Sementara perbedaannya teknik analisis data dan tidak dengan konsep diri.

Penelitian oleh Binarta, & Tiatri, (2024), yang berjudul “studi korelasi resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta” berdasarkan data yang diperoleh, partisipan dalam penelitian ini dapat dikategorikan ke dalam tiga kelompok, yaitu kelompok dengan tingkat kesejahteraan psikologis rendah, sedang, dan tinggi. Terdapat 103 partisipan (24.8%) dengan kesejahteraan psikologis yang rendah, 207 partisipan (49.9%) dengan kesejahteraan psikologis yang sedang, dan 105 partisipan (25.3%) dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Persamaan dengan penelitian ini adalah fokus pada resiliensi dengan kesejahteraan dan metode kuantitatif. Sementara perbedaannya karakteristik sampel dan teknik analisis data.

Penelitian oleh Ma'ruf, & Sudinadji, (2024), yang berjudul “hubungan antara konsep diri dan resiliensi dengan motivasi berwirausaha penyandang disabilitas tuna daksa” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dan resiliensi dengan motivasi berwirausaha disabilitas tuna. Hal tersebut dibuktikan dari hasil uji hipotesis Mayor diperoleh nilai signifikansinya sebesar 0,034 ($p > 0,05$). Dengan demikian terbukti bahwa konsep diri dan resiliensi memiliki hubungan positif dengan motivasi berwirausaha disabilitas tuna daksa di BBRSPDF “Prof. Dr. Soeharso” Surakarta. Persamaan dengan penelitian ini variabel konsep diri dan resiliensi serta metode penelitian. Sementara perbedaannya sampel penelitian berfokus kepada penyandang disabilitas.

Penelitian oleh Rachmawati, & Listiyandini, (2014), yang berjudul “peran konsep diri terhadap resiliensi pada pensiunan”. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah asosiatif. Hasil dari analisis regresi diperoleh nilai $F = 83,51$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang artinya konsep diri dapat memprediksi resiliensi secara signifikan. Besarnya peran konsep diri terhadap resiliensi yaitu 51,1% dan sisanya 48,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konsep diri berperan secara

signifikan terhadap resiliensi pensiunan. Persamaan dengan penelitian ini dari variabel konsep diri dengan resiliensi dan metode penelitian. Sementara perbedaannya adalah Populasi, Sampel dan teknik analisis data kemudian karakteristik sampel.

Penelitian oleh Cholily, (2014), yang berjudul “hubungan antara konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2010-2013 Universitas Islam Negeri Malang”. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,724 dan signifikansi sebesar 0,001, artinya terdapat hubungan signifikan antara konsep diri dengan resiliensi pada angkatan 2010. Hasil koefisien korelasi sebesar 0,582 dan signifikansi sebesar 0,018, artinya terdapat hubungan signifikan antara konsep diri dengan resiliensi pada angkatan 2011. Hasil koefisien korelasi sebesar 0,336 dan signifikansi sebesar 0,80, artinya tidak terdapat hubungan signifikan antara konsep diri dengan resiliensi pada angkatan 2012. Hasil koefisien korelasi sebesar 0,379 dan signifikansi sebesar 0,034, artinya terdapat hubungan signifikan antara konsep diri dengan resiliensi pada angkatan 2013.. Persamaan dengan penelitian ini adalah metode penelitian dan teknik analisis data. Sementara perbedaannya adalah sasaran sampel penelitian.

Penelitian oleh Mahendika, (2023) yang berjudul “pengaruh dukungan sosial, strategi *coping*, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat faktor berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, dengan dukungan sosial, strategi coping, dan ketahanan memiliki dampak yang lebih kuat daripada harga diri. Interaksi antara dukungan sosial dan resiliensi ditemukan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa mempromosikan dukungan sosial dan keterampilan membangun ketahanan mungkin merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah. Pendekatan komprehensif yang memperhitungkan banyak faktor diperlukan untuk mengatasi kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah.

Persamaan dengan penelitian ini adalah metode penelitian. Sementara perbedaannya ada variabel yang berbeda dan teknik analisis data.

III.METODE PENELITIAN

1.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengertian pendekatan kuantitatif menurut (Sugiyono, 2013) pendekatan kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang dilandaskan pada filsafat *positivisme* yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan instrumen penelitian dan analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, yaitu penelitian yang sifatnya menanyakan suatu hubungan atau untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih.

1.2 Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2013) Variabel penelitian merupakan sifat, atau nilai dari seseorang, objek, maupun kegiatan yang mempunyai variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Terdapat tiga variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel bebas (*independent*)

X₁ : Konsep Diri

X₂ : Resiliensi

2. Variabel terikat (*dependen*)

Y : Kesejahteraan psikologis

Setelah diuraikan terlihat variabel dalam penelitian ini, dapat diketahui bahwa penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara variabel bebas X₁ dan X₂ dengan variabel terikat Y.

1.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang yang berlokasi di Jl. Antara Kaliyayu, Desa Jatibaru, Kecamatan Tanjung Bintang, Kabupaten Lampung Selatan, Provinsi Lampung. Alasan pemilihan tempat penelitian ini adalah karena terdapat kesesuaian antara permasalahan di lapangan dengan latar belakang penelitian. Adapun waktu penelitian ini berlangsung pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026.

3.4 Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah konsep diri dan resiliensi dengan kesehatan mental.

3.4.1 Konsep Diri

Konsep diri adalah gambaran subjektif seseorang tentang dirinya yang meliputi keyakinan terhadap aspek fisik, dan psikologis. Konsep diri terbentuk melalui pengalaman hidup dan interaksi dengan orang lain, serta dapat diukur melalui penilaian individu terhadap aspek-aspek tersebut menggunakan kuesioner atau wawancara. Menurut (Hurlock, 2010) ada beberapa aspek konsep diri yaitu; fisik, psikologis akademik, dan sosial.

3.4.2 Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk tetap bertahan dan tidak menyerah ketika menghadapi situasi sulit, serta berusaha belajar dan beradaptasi dengan kondisi tersebut. Setelah melewati masa sulit, individu yang resilien mampu bangkit kembali dan bahkan menjadi lebih baik dari sebelumnya. Menurut (Reivich, & Shatte, 2002), resiliensi ada beberapa aspek yaitu; regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan *reaching out*.

3.4.3 Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis secara umum dapat diartikan sebagai suatu bentuk kepuasan terhadap aspek-aspek hidup sehingga mendatangkan atau menimbulkan perasaan bahagia dan perasaan damai pada hidup seseorang, namun standar kepuasan pada setiap orang berbeda sehingga hal ini bersifat subjektif. Data mengenai kesejahteraan psikologis diungkap melalui skala

kesejahteraan psikologis yang di susun berdasarkan aspek kesejahteraan psikologis dalam teori (Ryff, 2023), yaitu ; penerimaan diri (*self - acceptance*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

3.5. Populasi dan Sampel Penelitian

3.5.1 Populasi

Menurut (Sugiono, 2013), populasi adalah merupakan lingkup, wilayah atau tempat keberadaan dari karakteristik subjek yang diteliti dan yang akan disimpulkan nantinya. Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan dari subjek/objek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu sehingga peneliti tertarik untuk mempelajari kemudian menyimpulkannya.

Tabel 1 Data Siswa SMAN 1 Tanjung Bintang

NO	Kelas	Jumlah Kelas	Total Siswa
1	IPA	5 KELAS	175
2	IPS	5 KELAS	175
	JUMLAH		350

3.5.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2021). Jika populasi terlalu besar dan peneliti tidak memungkinkan untuk mempelajari semua yang ada pada populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Tanjung Bintang yang diambil secara acak dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling* sebanyak 78 orang dengan *sampling error* 10% menggunakan rumus *solvin* sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{350}{1 + 350 \times (0,1)^2} = \frac{350}{1 + 350 \times 0,01} = \frac{350}{1 + 3,5} = \frac{350}{4,5} \approx 77,78$$

Keterangan:

n = jumlah sampel yang diperlukan

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan sampel (*sampling error*)

Dalam penelitian ini, jumlah populasi seluruhnya adalah 350 siswa kelas X sehingga menurut perhitungan rumus pengambilan sampel untuk populasi yang sudah diketahui jumlahnya dengan menggunakan rumus *slovin* dapat diketahui sampel dalam penelitian ini berjumlah 78 siswa kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Bintang.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah skala, dengan model *likert*. Menurut (Sugiyono, 2021), skala likert merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Adapun skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala konsep diri, skala resiliensi, dan skala kesejahteraan psikologis. Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang isinya sesuai atau mendukung indikator, sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang isinya tidak mendukung atau bertentangan dengan indikator (Azwar 2021).

Peneliti memperhatikan tujuan ukur, metode penskalaan dan format item yang dipilih, sehingga respon yang disajikan dalam skala adalah dalam bentuk pilihan jawaban yang terdiri dari empat jawaban kesesuaian antara responden dengan pernyataan yang disajikan. Jawaban kesesuaian antara responden dengan pernyataan yang disajikan tersebut adalah:

Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu dapat diberi skor antara 1 sampai 4. Jawaban pada instrumen dapat dilihat pada tabel-tabel berikut:

Tabel 2 Model kualifikasi jawaban skala item positif

Pernyataan	<i>Favorable (Positif)</i>	<i>Unfavorable (Negatif)</i>
Sangat sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak sesuai (TS)	2	3
Sangat tidak sesuai (STS)	1	4

3.7 Skala Konsep Diri dan Resiliensi

3.7.1 Skala Konsep Diri

Skala yang digunakan mengacu pada aspek-aspek kualitas konsep diri yang disusun (Hurlock, 2010). Skala dalam penelitian ini mengadopsi dari (Megawati Ricky, 2023).

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Fisik	penilaian seseorang terhadap penampilan fisik	2, 3	1, 4	4
	Penilaian seseorang terhadap kesatuan fisik	15,29	16, 21	4
	Penilaian seseorang terhadap kesehatan fisiknya	9,17	18, 30	4
Psikologis: 1. Akademik	Penilaian seseorang terhadap kemampuan akademiknya	5, 8, 10, 11, 12	6, 7, 13, 14, 23	10

	secara umum			
2. Sosial	penilaian, seseorang terhadap kemampuan persahabatan baru	19	20	2
	penilaian seseorang terhadap kemampuan berkomunikasi dengan orang lain	28	27	2
	kemampuan seseorang dalam mempertahankan persahabatan	24, 26	22, 25	4

Tabel 3 Kisi-Kisi Skala Konsep Diri

3.7.2 Skala Resiliensi

Skala yang digunakan mengacu pada aspek - aspek resiliensi yang disusun dalam (Reivich,&Shatte, 2002). Skala dalam penelitian ini mengadopsi dari (Amiroh Untsal Asad dan Hafnidar 2023).

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Regulasi Emosi	1,7,20,28	2,10,16	8
Kontrol impuls	6,8,19	11,23,25	6
Optimisme	13,14,22,29	24,30	6
Analisi Kausal	5	32	2

Empati	9	21	2
Efikasi diri	12,27	4	3
<i>Reaching out</i>	3,15,17,31	18,26	6

Tabel 4 Kisi-kisi Skala Resiliensi

3.8 Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala yang digunakan mengacu pada aspek - aspek kesejahteraan psikologis yang disusun dalam (Ryff, 2023) .

Aspek	Positif (<i>Favorable</i>)	Negatif (<i>Unfavorable</i>)	Jumlah
penerimaan diri (<i>self - acceptance</i>)	1, 5, 10	7, 8, 3	6
otonomi (<i>autonomy</i>)	2, 4, 20	6, 9, 11	6
Tujuan hidup (<i>purpose in life</i>)	12, 18, 28	17, 19, 27	6
pertumbuhan pribadi (<i>personal growth</i>)	13, 21, 25	15, 24, 30	6
penguasaan lingkungan (<i>environmental mastery</i>)	16, 22, 31	23, 29, 30	6
hubungan yang positif dengan orang lain (<i>positive relationship with others</i>)	14, 32, 35	26,33, 34	6

Tabel 5 Kisi-kisi Skala Kesejahteraan Psikologis

3.9 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

3.9.1 Uji Validitas

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data itu valid. Instrumen yang valid artinya instrumen tersebut dapat

digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2021). Pada penelitian ini uji validitas yang digunakan adalah *judgement expert* atau pendapat para ahli. Tujuannya untuk dapat mengetahui apakah instrumen yang digunakan memiliki validitas yang tinggi atau rendah.

Setelah mendapatkan data dari uji coba instrumen, selanjutnya data diujikan validitas instrumen menggunakan korelasi *product moment* menggunakan aplikasi *SPSS*. Pengukuran uji validitas dalam penelitian ini memiliki ketentuan yaitu dari r hitung dan r tabel. Jadi untuk r tabel dalam penelitian ini disesuaikan dengan jumlah responden dan aitem pertanyaan dalam penelitian ini berjumlah 78 orang. Maka dapat disimpulkan:

- Jika $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ = item valid
- Jika $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$ = item tidak valid

Setelah pengambilan data dan sudah menguji validitas terdapat hasil:

a. Konsep Diri

Dari total item pertanyaan variabel konsep diri yang berjumlah 30 item pertanyaan terdapat 27 yang hasilnya valid/layak dan 3 item pertanyaan yang dinyatakan tidak valid/gugur.

b. Resiliensi

Dari total item pertanyaan variabel Resiliensi yang berjumlah 32 item pertanyaan terdapat 29 yang hasilnya valid/layak dan 3 item pertanyaan yang dinyatakan tidak valid/gugur.

c. Kesejahteraan Psikologis

Dari total item pertanyaan variabel Kesejahteraan Psikologis yang berjumlah 36 item pertanyaan terdapat 34 yang hasilnya valid/layak dan 2 item pertanyaan yang dinyatakan tidak valid/gugur.

3.9.2 Uji Reliabilitas

Sebuah instrumen dapat dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut dapat digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2016). Sebuah alat ukur dianggap memiliki reliabilitas yang tinggi jika mampu memberikan hasil ukur yang terpercaya. Instrumen bisa dikatakan reliabel apabila nilai *cronbach's*

$\alpha > 0,60$ Azwar (2012). Setelah melakukan pengambilan data dan menguji reliabilitas terdapat hasil:

Tabel 6 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>cronbach's alpha</i>		N of item
Konsep Diri	0,851	Reliabel	30
Resiliensi	0,857	Reliabel	32
Kesejahteraan Psikologis	0,880	Reliabel	36

Berdasarkan hasil tabel diatas, nilai *cronbach's alpha* pada variabel konsep diri sebesar 0,807, resiliensi 0,824, dan kesejahteraan psikologis sebesar 0,872. Maka dapat disimpulkan ketiga instrumen penelitian tersebut dinyatakan reliabel atau dipercaya untuk mengumpulkan data dikarenakan nilai *cronbach's alpha* $> 0,60$.

3.10 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik deskriptif, yaitu suatu teknik analisis data yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data hasil dari penelitian yang telah terkumpul (Sugiyono, 2013). Adapun uji prasyarat analisis yang harus dipenuhi yaitu:

3.10.1 Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebelum pengujian hipotesis, dan digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Persyaratan untuk melakukan uji hipotesis bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal. Pengujian normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Uji *Kolmogorov Smirnov* (K-S) bertujuan untuk mengetahui keselarasan/kesesuaian data dengan distribusi normal atau tidak, dengan kata lain pengujian ini untuk menguji apakah sampel mewakili populasi atau tidak. Hipotesis dengan taraf signifikansi 5% sebagai berikut :

Variabel	Sig P	Status
Kesejahteraan Psikologis	0,200	Normal

3.10.2 Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah dua atau lebih variabel yang diuji memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *test for linearity*. Jika nilai *deviation 45 from linearity* lebih dari 0,05 maka terdapat hubungan yang linear, begitu juga sebaliknya jika nilai *deviation from linearity* kurang dari 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linear.

Variabel	Konsep Diri	Resiliensi
Kesejahteraan Psikologis	0,120	0,709
Keterangan	Linier	Linier

3.10.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi berganda. Uji korelasi berganda untuk menjawab hipotesis yaitu untuk mengetahui hubungan antara konsep diri (X1) dan resiliensi (X2) dengan kesejahteraan psikologis (Y) siswa di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang, dengan melihat nilai signifikansi antar variabel. Jika nilai signifikansi variabel tersebut $p < 0,05$ maka dapat dinyatakan terdapat hubungan antar variabel, begitu juga sebaliknya jika nilai $p > 0,05$ maka tidak terdapat hubungan antar variabel tersebut. Untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel dapat ditentukan berdasarkan nilai r (koefisien korelasi) dengan menggunakan interpretasi angka sebagai berikut:

Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh tingkat signifikansi $p = 0,014 < 0,05$ dengan $N = 78$, dan r hitung $-0,328$ Jadi dapat disimpulkan H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis siswa.

Tabel 7 Uji Korelasi

<i>Pearson Correlation</i>	<i>Sig (2-Tailed)</i>	N	Keterangan
-0,328	0,014	78	Berkorelasi

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan melihat tabel interpretasi nilai *pearson correlation* 0,328 dengan nilai *sig* 0,014 maka dengan keterangan berkorelasi, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis.

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat korelasi yang negatif antara konsep diri dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada siswa di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil analisis data korelasi berganda didapatkan koefisien korelasi $-0,328$ dengan taraf signifikan $p = 0,014$; $p \leq 0,05$. Hasil analisis ketiga variabel tersebut menunjukkan koefisien korelasi tingkat rendah. Artinya ini menunjukkan tingkat hubungan yang rendah, di mana peningkatan konsep diri dan resiliensi justru berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis siswa. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang. Namun, hubungan tersebut bersifat negatif, artinya semakin tinggi konsep diri dan resiliensi, semakin rendah kesejahteraan psikologis siswa, meskipun tingkat hubungannya tergolong rendah ($r = -0,328$).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Bintang yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara konsep diri dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis, peneliti dapat mengajukan saran yaitu :

1. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan memberikan dukungan emosional, komunikasi terbuka, dan apresiasi yang konsisten kepada anak. Pola hubungan keluarga yang sehat dapat memperkuat konsep diri dan membangun resiliensi, sehingga membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

2. Guru BK disarankan untuk merancang layanan konseling yang berfokus pada peningkatan kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, serta strategi pemecahan masalah. Program seperti konseling kelompok, dan pelatihan resiliensi dapat membantu siswa yang menunjukkan gejala rendahnya konsep diri atau mudah menyerah saat menghadapi tekanan akademik maupun sosial.
3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih aktif dalam mengembangkan kemampuan diri melalui kegiatan positif, seperti mengikuti organisasi, lomba, atau aktivitas yang mendukung kepercayaan diri. Selain itu, siswa perlu membiasakan diri menggunakan strategi koping yang sehat, berpikir positif, dan mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan agar kesejahteraan psikologis tetap terjaga.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan berasal dari beberapa sekolah agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dengan lebih baik. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain misalnya, seperti dukungan sosial, stres akademik, atau *self-efficacy* untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. P., IW, M. V., & Pratiwi, M. M. S. (2025). Peran Kesejahteraan Psikologis Terhadap Resiliensi dan Konsep Diri Remaja Awal pada Situasi Pengasuhan Disfungsi dan Bullying. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(5), 3750-3754.
- Azwar, S. 2021. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Binarta, A., & Tiatri, S. (2024). Studi Korelasi Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta. *Journal of Social and Economics Research*, 6(2), 257-265.
- Calhoun, J. F & Acocella, J. R. 1995. Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan. IKIP Semarang Press
- Cholily, A. (2014). *Hubungan antara konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2010-2013 Universitas Islam Negeri Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Dewi, Y., Relaksana, R., & Siregar, A. Y. (2021). Analisis faktor *socioeconomic* status (SES) terhadap kesehatan mental: gejala depresi di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 3.
- Giotsa, A. & Mitrogiorgou, E. (2025). *Positive Psychology, Interpersonal Acceptance and Rejection Theory and Systemic Approach: Perspectives on Combined Approaches*.
- Gross, J. J. (2003). *The process model of emotion regulation: Theoretical foundations and empirical evidence*.
- Hartanti, E. (2025). Hubungan Resiliensi dan Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas IX di MTs N 05 Magelang. Skripsi, UIN Salatiga.

- Hurlock, E. B. (2010). Psikologi perkembangan (Istiwidayantidan Soedjarwo, Penerjemah). Jakarta: Erlangga.
- Irawan, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsep Diri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia*, 1258, 1004–8555.
- Irianto, M. A., Rahman, F., & Abdillah, H. Z. (2021). Konsep diri sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 1-10.
- Mahendika, D. (2023). Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*.
- Ma'ruf, A. M. A., & Sudinadji, M. B. (2024). *Hubungan antara Konsep Diri dan Resiliensi dengan Motivasi Berwirausaha Penyandang Disabilitas Tuna Daksa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. Guilford Press.
- Nailul Ilhami, N., & Hertinjung, W. S. (2021). Hubungan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi Covid- 19 di Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Nurhayati, D. (2021). Hubungan antara konsep diri dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2), 120–130.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*.
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S, A. S. (2016). Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well- Being*) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115.

- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your innerstrength and overcoming life's hurdles*. New York: Broadway Books.
- Rusdayanti, I. G. A. D., Suarni, N. K., Dharsana, I. K., Dantes, N., & Dharmayanti, P. A. (2024). Pengembangan panduan konseling *rational emotivebehavioral* teknik *dispute cognitive* untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 114-124.
- Ryff, C. D. 2021. *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Ryff, C.D., dan Keyes, C.L.M. 2023. *The Structure Of Psychological WellBeing Revisited*. *Journal Of Personality and Social Psychology*.
- Safitri, A. (2021). Strategi *Emotion Focused Coping* Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Saragih, H. T. (2024). Pengaruh Lingkungan Sekolah terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa.
- Siregar, Syofian. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS. Jakarta: Kencana.
- Suryani, L. (2023). *Self-Efficacy*, Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi Umum*, 11(3), 155-167
- Prasetyo, S. (2023). Pengaruh Konsep Diri sebagai Prediktor Kesehatan Mental
- Febrianti, F. (2024). Konsep Diri Dan Kematangan Karier Siswa Kelas XII SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 45–54.