

Hubungan Academic Optimism dengan Student Well-Being pada Santriwati Tahun Pertama An-Najah

Relationship between Academic Optimism and Student Well-Being in The First Year Female Students Of An-Najah

Siti Salbiyah*, Marina Dwi Mayangsari, & Rusdi Rusli

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km 36 Banjarbaru, 70714, Indonesia

ABSTRAK

Tinggal di pondok pesantren dan memiliki kewajiban untuk mengikuti segala kegiatan dan peraturan yang terkadang menimbulkan beberapa permasalahan serta tekanan sosial dan akademik terhadap santriwati yang seringkali tidak disadari muncul membuat individu merasa memiliki tanggung jawab yang lebih besar dengan hal yang dikerjakan. Sekolah yang baik diharapkan dapat memberikan pengalaman terbaik untuk siswa agar merasakan kesejahteraan di sekolah karena kesejahteraan siswa dapat mempengaruhi hampir seluruh aspek bagi optimalisasi fungsi siswa di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic optimism* dengan *student well-being* pada santriwati tahun pertama An-Najah. Sampel penelitian sebanyak 150 santriwati tahun pertama An-Najah. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala *academic optimism* dan skala *student well-being*. Uji hipotesis penelitian menggunakan uji korelasi *pearson product moment*. Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan antara *academic optimism* dengan *student well-being*, artinya menunjukkan diterima hipotesis alternatif (Ha) dan ditolak hipotesis Nul (H0). Hasil uji korelasi menunjukkan arah hubungan yang dimiliki antara kedua variabel penelitian bersifat positif yang artinya semakin tinggi *academic optimism* maka semakin tinggi pula *student well-being* pada santriwati.

Kata kunci: *Academic optimism, student well-being, santriwati*

ABSTRACT

Living in a boarding school and having an obligation to follow all activities and regulations sometimes cause some issues as well as social and academic pressures on female students. A good school is expected to be able to provide the best experience for students so that they feel well at school because student welfare can affect almost all aspects of optimizing student functioning at school. This study aims to investigate the relationship between *academic optimism* and student well-being in the first year female students of An-Najah. The sample was 150 first year female students of An-Najah. The scales used in this study consisted of an *academic optimism* scale and a *student well-being* scale. The research hypothesis was tested using the Pearson product moment correlation test. The results of data analysis show that there is a relationship between *academic optimism* and *student well-being*, which means that the alternative hypothesis (Ha) is accepted and the Null hypothesis (H0) is rejected. The results of the correlation test show that the direction of the relationship between the two research variables is positive, which means that the higher the *academic optimism*, the higher the *student well-being* in the female students.

Keywords: *Academic optimism, student well-being, female students*

*Korespondensi:

Siti Salbiyah
sitisalbiyah23@gmail.com

Masuk: 9 Januari 2023

Diterima: 13 Januari 2023

Terbit: 25 Januari 2025

Sitasi:

Salbiyah, S., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2023). Hubungan *Academic optimism* dengan *Student well-being* pada Santriwati Tahun Pertama An-Najah. *Jurnal Kognisia*, 6(2), 121-128.

<http://doi.org/10.20527/kognisia.2023.10.014>

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan pendidikan kedua setelah pendidikan oleh keluarga, dari pendidikan di sekolah peserta didik mendapat

pendidikan yang teratur dan terencana, di sekolah pun peserta didik juga dapat mendapatkan pendidikan melalui teman sebaya maupun guru (Jannah, 2019). Terdapat banyak lembaga-lembaga pendidikan non-formal yang

didirikan di Indonesia termasuk pondok pesantren yang menjadi salah satu pilihan utama dengan ajaran islam yang diajarkan (Shofiyah dkk, 2019). Pondok pesantren termasuk dalam lembaga pendidikan tertua di Indonesia. Pondok pesantren juga menjadi salah satu pendidikan yang ikut serta dalam mencerdaskan dan mensejahterkan pendidikan nasional (Fadhillah, 2017).

Keharusan untuk tinggal di pondok pesantren secara tidak langsung mewajibkan santri untuk dapat menyesuaikan diri dengan segala aktivitas, budaya, kebiasaan dan peraturan yang telah ditetapkan agar terciptanya lingkungan yang kondusif dan harmonis. (Pratiningrum, 2013). Keharusan tinggal di pondok pesantren tersebut terkadang menimbulkan beberapa permasalahan pada santri. Permasalahan yang dihadapi oleh santri adalah perasaan jenuh terhadap kegiatan yang ada di pondok. Tidak sedikit santri mengaku merasa kelelahan dengan aktivitas tambahan dan kegiatan belajar yang harus diikuti dan hal ini dapat menyebabkan terjadinya stres pada santri (Pratiningrum, 2013).

Tekanan sosial dan akademik seringkali tidak disadari muncul yang membuat individu merasa memiliki tanggung jawab yang lebih besar dengan hal yang dikerjakan seperti tekanan untuk naik kelas, lamanya proses belajar, mencontek, banyak tugas yang diberikan serta kecemasan saat menghadapi ujian (Rahmawati, 2016). Menurut Siregar dan Putri (2019) stres akademik berasal dari tekanan akademik yang dirasakan oleh peserta didik. Maka sebaiknya santri dapat mengatasi terlebih dahulu tekanan akademik yang dirasakan saat menempuh pendidikan di pesantren. Berdasarkan sumber permasalahan tekanan akademik yang dirasakan oleh peserta didik, agar tidak berkembang menjadi stres maka dibutuhkan kesejahteraan siswa (*student well-being*) (Wahyuni dkk, 2022).

Lingkungan sekolah yang nyaman dan menyenangkan akan terjadi apabila penilaian yang diberikan merupakan penilaian positif oleh peserta didik terhadap sekolahnya (Azizah & Hidayati, 2015). Siswa yang

memiliki derajat *well-being* yang tinggi, cenderung mempunyai prestasi akademik yang lebih tinggi, kesejahteraan mental yang lebih baik, lebih peduli lingkungan dan bertanggung jawab (Cahyono dkk, 2021). Sebaliknya, apabila peserta didik tidak merasakan kesejahteraan maka peserta didik akan merasakan tertekan, melakukan perilaku-perilaku yang negatif dan sikap anti sekolah (Wati, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aris dan Djamhoer (2017) mengenai perbedaan antara bersekolah di sekolah formal dan di *homeschooling*, didapatkan hasil bahwa sebanyak 50% atau 7 orang memiliki *student well-being* yang rendah. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Savitri dan Milda (2017) yang meneliti sebanyak 84 siswa salah satu SMU di Bandung dan didapatkan hasil bahwa terdapat sebanyak 41 atau 49% siswa memiliki *student well-being* yang rendah.

Berdasarkan pemaparan diatas, banyak peserta didik yang tidak merasakan kesejahteraan. Widlund dkk (2018) menjelaskan bahwa kesejahteraan atau *well-being* termasuk indikator penting dalam berbagai hasil pendidikan yang dicapai siswa dan mengingat sekolah merupakan sebagian besar kehidupan remaja. *Student well-being* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh siswa dalam menyeimbangkan tuntutan yang bersumber dari dalam diri dan lingkungan yang ditandai dengan adanya afek positif (seperti perasaan aman, tenteram, damai dan bahagia) serta kepuasan siswa akan dirinya sendiri dan lingkungan (rukun, saling tolong menolong) yang dapat membuat siswa menunjukkan kemampuannya berfungsi secara efektif di sekolah (Karyani dkk, 2015).

Karyani dkk (2015) menjelaskan bahwa pengalaman yang membuat peserta didik merasakan kesejahteraan adalah perasaan gembira, semangat dan optimis yang berkaitan dengan emosi positif pada peserta didik. Menurut Noble dan McGrath (2015 dalam Aris & Djamhoer, 2017) perilaku optimis dapat menyebabkan timbulnya emosi positif dalam diri seseorang.

Pada tahap remaja mengalami proses perkembangan identitas versus kebingungan identitas seperti tantangan menemukan siapa dirinya, langkah apa yang diambil dan masa depan apa yang akan dicapai, jika individu dapat menjalani peran baru dengan positif maka identitas positif juga akan tercapai identitas (Wardani & Sugiharto, 2020). Ketidakaktifan peserta didik dikelas, kurangnya percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, ketakutan untuk menyampaikan pendapat dikelas dan tampil didepan kelas dikarenakan kurangnya rasa optimisme yang dimiliki oleh peserta didik (Wardani & Sugiharto, 2020).

Menurunnya sikap optimisme dapat berdampak terhadap penurunan keberhasilan individu dalam bidang akademik. Namun dampak tersebut dapat diatasi apabila peserta didik memiliki optimisme dalam akademik. Dalam lingkup akademik, optimisme dapat diartikan sebagai keyakinan yang dimiliki individu dalam menghadapi segala sesuatu, menganggap bahwa peristiwa buruk yang datang hanya sementara dan tidak mempengaruhi seluruh aktivitas dan proses akademik yang dilakukan saat mempelajari ilmu pengetahuan dan teknologi. (Seligman, 2008).

Untuk mengatasi tekanan yang dirasakan pada santriwati tahun pertama An-Najah, maka diperlukan *academic optimism*. *Academic optimism* dapat berkontribusi pada *student well-being* yang dimiliki oleh santriwati. Beranjak dari pembahasan yang telah dipaparkan, maka peneliti bermaksud untuk mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan antara *academic optimism* dengan *student well-being* pada santriwati tahun pertama An-Najah.

METODE PENELITIAN

Partisipan

Populasi dari penelitian ini adalah santriwati tahun pertama An-Najah berjumlah 163 santriwati. Adapun penentuan jumlah

sampel penelitian berdasarkan uji ukuran minimal sampel dengan perhitungan *G*Power* yang berjumlah 84 orang (*effect size*= 0,3 , *power*= 0,80, *alpha error probality*= 0,05). Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Berangkat dari hasil *G*Power* dan jumlah subjek yang berhadir saat penelitian, maka sampel yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 150 santriwati.

Pengukuran

Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala yang terdiri dari skala *academic optimism* dan *student well-being*. Untuk skala *academic optimism* menggunakan alat ukur The Indonesian version of the LOT-R dari Scheier dkk (1994) yang telah diadaptasi oleh Suryadi dkk (2021) yang mengindikasikan intensi *academic optimism* dengan *unidimensional* yang memiliki indeks reliabilitas ($\alpha = 0.76$). Alat ukur tersebut diukur menggunakan 5 tanggapan pilihan (0= Sangat Tidak Setuju sampai dengan 4= Sangat Setuju). Salah satu contoh aitem yaitu “dalam situasi yang tidak menentu, saya biasanya berharap yang terbaik”. Alat ukur *student well-being* terdapat enam aspek yaitu aspek sosial, kognitif, emosi, pribadi, fisik-materi, dan spiritual dengan total 20 aitem pernyataan. Hasil uji realibilitas terhadap skala *student well-being* yaitu sebesar 0,907. Alat ukur diukur menggunakan lima tanggapan pilihan (1= Sering Sekali sampai dengan 5= Tidak Pernah). Salah satu contoh aitem yaitu “Mudah putus asa”

Berdasarkan hasil uji coba, diketahui bahwa pada skala *academic optimism* tidak ada aitem yang gugur. Hasil nilai *Cronbach Alpha* setelah dilakukan uji coba dan analisis hasilnya adalah 0,711. Pada skala *student well-being* didapatkan hasil bahwa jumlah awal alat ukur sebanyak 20 aitem terdapat 4 aitem yang gugur setelah dilakukan analisis data karena nilai *corrected item-total correlation* berada dibawah 0,30. Hasil nilai *Cronbach Alpha* setelah dilakukan uji coba dan analisis hasilnya adalah 0,875.

Prosedur

Penelitian yang telah dilakukan mendapatkan izin dari dosen pembimbing dan juga pihak Pondok Pesantren An-Najah. Rangkaian pelaksanaan penelitian yang dilakukan berlangsung kurang lebih selama 2 bulan. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan secara *offline* pada santriwati tahun pertama. Penelitian ini dimulai dari melakukan uji coba alat ukur penelitian kepada 100 santriwati tahun pertama Darul Hijrah Putri. Setelah didapatkan aitem yang layak untuk digunakan, dilanjutkan penelitian pada santriwati tahun pertama An-Najah sebanyak 150 santriwati.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis penelitian ini menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas untuk mengetahui apakah data pada penelitian yang sudah didapat berdistribusi normal atau mendekati normal dan uji linearitas untuk melihat apakah dua variabel membentuk garis lurus (*linear*). Untuk melihat hubungan antara *academic optimism* dan *student well-being* adalah dengan menggunakan korelasi *product-moment* dari Karl Pearson dan dibantu dengan perhitungan program statistik komputer SPSS.

HASIL

Berdasarkan perhitungan dari hasil kategorisasi data pada variabel *academic optimism* diketahui bahwa dari seluruh subjek penelitian yang berjumlah sebanyak 150 santriwati, diketahui terdapat sebanyak 8% santriwati berada pada kategori sangat rendah, 19% santriwati berada pada kategori rendah, 47% santriwati berada pada kategori sedang, 20% santriwati berada pada kategori tinggi,

dan sebanyak 7% santriwati berada pada kategori sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa secara umum mayoritas santriwati tahun pertama An-Najah mempunyai *academic optimism* berada pada kategori sedang.

Adapun variabel *student well-being* diketahui bahwa terdapat sebanyak 7% santriwati berada pada kategori sangat rendah, 27% santriwati berada pada kategori rendah, 32% santriwati berada pada kategori sedang, 30% santriwati berada pada kategori tinggi dan sebanyak 5% santriwati berada pada kategori sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa secara umum mayoritas santriwati tahun pertama An-Najah mempunyai *student well-being* berada pada kategori sedang.

Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test*. Normal atau tidaknya suatu data, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan data yang didapat berdistribusi normal (Azwar, 2021). Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 1 didapatkan bahwa data pada variabel *academic optimism* dan *student well-being* dinyatakan berdistribusi normal karena Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05.

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan yang linear antara *academic optimism* terhadap *student well-being*. Dua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 (Priyatno dalam Shadiqi, 2019). Dapat dilihat dari tabel 2 nilai signifikansi sebesar 0,019 yang berarti nilai ini menunjukkan bahwa kurang dari 0,05 sehingga hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *academic optimism* dan *student well-being* memiliki hubungan yang linear dengan signifikansi $0,019 < 0,05$.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	
<i>Df</i>	150
<i>Statistik</i>	0,060
<i>Asymp.Sig. (2-tailed)</i>	0,200

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian

Linearitas	Test For Linearity		
	df	F	Taraf Signifikansi
Academic optimism dengan Student Well-Being	1	5,608	0,019

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Variabel Penelitian

Variabel	Corellation		Taraf Signifikansi
	Pearson Correlation	N	
Academic Optimism dengan Student Well-Being	0,194*	150	0,018

Pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment* Karl Pearson untuk menguji hipotesis penelitian yakni terdapat hubungan antara *academic optimism* dengan *student well-being* pada santriwati tahun pertama An-Najah. Berdasarkan hasil uji hipotesis *product moment* dapat diketahui bahwa korelasi antara *academic optimism* dengan *student well-being* memiliki nilai 0,194 dengan nilai signifikansi 0,018. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic optimism* dengan *student well-being* pada santriwati tahun pertama An-Najah.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic optimism* dengan *student well-being* pada santriwati tahun pertama An-Najah. Berdasarkan hasil analisis data yang telah didapatkan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *academic optimism* dengan *student well-being*. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Pada hasil uji korelasi pada kedua variabel penelitian didapatkan nilai korelasi sebesar 0,194. Selanjutnya, untuk nilai korelasi yang didapatkan memiliki nilai positif $R = 0,194$ menunjukkan arah hubungan yang dimiliki

antara kedua variabel penelitian bersifat positif yang artinya semakin tinggi *academic optimism* pada santriwati maka semakin tinggi pula *student well-being* pada santriwati.

Penelitian lainnya yang mengarahkan adanya hubungan antara *academic optimism* dengan *student well-being* adalah, penelitian oleh Ahkam dan Arifin (2017) yang menemukan bahwa optimisme memiliki hubungan yang positif dengan *school well-being*, yang diketahui bahwa optimisme yang dimiliki dianggap sebagai suatu pertimbangan yang cenderung dapat mempengaruhi perasaan, pola pikir, dan perilaku pada seseorang dalam suatu keadaan tertentu. Optimisme pada subjek dapat memberikan hasil yang baik pada *school well-being*.

Dinamika hubungan pada variabel *academic optimism* dengan *student well-being* dalam penelitian ini dapat dijelaskan menurut Shirmohammadi dkk (2021) yang menjelaskan bahwa peserta didik yang memiliki optimisme dalam dirinya akan menunjukkan sikap bersemangat dalam melakukan tugas akademik, tidak mudah kelelahan saat menjalankan proses akademik, memiliki keyakinan atas pencapaian dalam akademik serta mampu mengelola motivasi secara optimal. Oleh karena itu, mereka memiliki keterampilan sosial yang lebih kuat, dapat meningkatkan pengalaman emosional positif

dan rasa kepuasan. Rasa kepuasan yang dirasakan membuat peserta didik merasakan kesejahteraan dibandingkan dengan peserta didik lain (Shirmohammadi dkk, 2021). Pengalaman yang membuat peserta didik merasakan kesejahteraan adalah perasaan gembira, semangat dan optimis (Karyani dkk, 2015). Menurunnya sikap optimisme pada peserta didik dapat berdampak terhadap penurunan individu dalam bidang akademik (Wardani dan Sugiharto, 2020). Namun dampak tersebut dapat diatasi apabila peserta didik memiliki optimisme dalam dirinya. Sehingga, jika santriwati dapat bertahan pada segala keadaan, tuntutan dan tekanan pada akademik maka santriwati tersebut merasakan kesejahteraan. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, santriwati mampu menunjukkan perasaan positif dalam menghadapi suatu keadaan dan situasi yang terjadi membuat santriwati tidak terpaku terhadap kesalahan ataupun kegagalan yang dapat mempengaruhi masa depannya. Pada saat santriwati mendapatkan banyak tugas akademik, santriwati mampu mengerjakan dan tidak mudah merasakan kelelahan akademik dibandingkan dengan santriwati lain. Santriwati juga memiliki keyakinan atas pencapaian nya dalam akademik. Santriwati dapat menunjukkan keterlibatan dalam perilaku sosial dan membuka pertemanan dengan lingkungan sekitar.

Berdasarkan perhitungan hasil kategorisasi data pada variabel *academic optimism* berada pada kategori sedang sebesar 47%. Santriwati tahun pertama An- Najah berada dalam kategori sedang yang menunjukkan sikap optimis terhadap masa depan dan saat mengalami kejadian yang tidak bisa diperkirakan maka santriwati mencoba untuk melakukan yang terbaik. Namun terdapat juga beberapa santriwati yang menunjukkan sikap menyerah terhadap hal buruk yang menimpanya dan kurang berharap sesuatu yang baik terjadi kepadanya. Perhitungan hasil kategorisasi data pada variabel *academic optimism* berada pada kategori sedang sebesar 32%. Santriwati tahun pertama An-Najah berada pada tingkat

kategori sedang yang menunjukkan sikap membuka diri dan membangun hubungan baik pada pertemanan dan lingkungan sekitar, rajin dalam mengikuti kegiatan belajar, bahagia terhadap kehidupan yang dijalani, rajin mengikuti kegiatan ibadah yang dilakukan di Pondok Pesantren, dan rajin dalam mendekatkan diri kepada Tuhan. Namun terdapat beberapa santriwati yang menunjukkan sikap kurang berminat untuk menjalin hubungan dekat dengan teman dan lingkungan sekitar, malas dalam mengerjakan tugas, mudah putus asa, merasa tidak ada yang dapat dibanggakan.

Adapun kendala yang terjadi di lapangan terdapat beberapa santriwati yang kurang mengerti dengan pernyataan yang terdapat didalam kuesioner yang telah dibagikan. Kendala lain yang terjadi saat dilapangan adalah karena melakukan penelitian secara offline dan aula Pesantren An-Najah yang tidak mencukupi untuk semua santriwati berkumpul dalam satu ruangan secara bersamaan, hal tersebut membutuhkan waktu lebih lama dalam setiap sesi nya untuk para santriwati berkumpul di aula Pesantren An-Najah, maka dari itu durasi penelitian menjadi lebih panjang dari waktu yang telah diperkirakan. Hal tersebut menjadi keterbatasan pada penelitian yang telah dilakukan dan bisa menjadi peluang untuk peneliti selanjutnya untuk mengembangkan riset tentang variabel *academic optimism* maupun *student well-being*, serta dalam pemilihan subjek penelitian dapat meneliti karakteristik subjek yang berbeda dan dapat lebih memahami pernyataan aitem alat ukur penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, uji data dan hasil analisis yang telah dilakukan maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara *academic optimism* dengan *student well-being* pada santriwati tahun pertama An-Najah dan menunjukkan bahwa hipotesis alternatif pada penelitian telah diterima. Didapatkan hasil

nilai koefisien korelasi positif yang menandakan bahwa semakin tinggi *academic optimism* maka semakin tinggi pula *student well-being* pada santriwati. Kategori yang didapatkan pada kedua variabel penelitian termasuk dalam kategori sedang. Santriwati tahun pertama An-Najah memiliki *academic optimism* dan *student well-being* sedang. Maka dapat digambarkan bahwa santriwati yang memiliki optimisme dalam dirinya lebih bersemangat dalam melakukan tugas akademik, tidak mudah kelelahan saat menjalankan proses akademik, memiliki keyakinan akan pencapaiannya dalam bidang akademik. Apabila santriwati dapat bertahan pada segala keadaan, tuntutan dan tekanan akademik maka santriwati tersebut dapat merasakan kesejahteraan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahkam, M. A., & Arifin, N. A. I. (2017). Optimisme dan school well-being pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 7.
- Aris, A. S. P & Djamhoer, T.M. (2017). Studi deskriptif student well-being pada siswa SMP Homeschooling Pewaris Bangsa Bandung. *Prosiding Psikologi*.3(2)
- Azizah, A., & Hidayati, F. (2015). Penyesuaian sosial dan school well-being: studi pada siswa pondok pesantren yang bersekolah di MBI Amanatul Ummah Pacet Mojokerto. *Jurnal Empati*, 4(4), 84-89.
- Azwar, S. (2021). Reliabilitas dan Validitas. Pustaka Pelajar.
- Cahyono, M. Y. M., Chrisantiana, T. G., & Theresia, E. (2021). Peran student well-being dan school climate terhadap prestasi akademik pada siswa SMP yayasan “x” Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 5(1), 1-16.
- Cahyono, M. Y. M., Chrisantiana, T. G., & Theresia, E. (2021). Peran student well-being dan school climate terhadap prestasi akademik pada siswa SMP yayasan “x” Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 5(1), 1-16.
- Fadhillah, E. P. A. (2017). Hubungan antara psychological well-being dan happiness pada remaja di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Jannah, M. (2019). Metode dan strategi pembentukan karakter religius yang diterapkan di Sdtq-t An Najah Pondok Pesantren Cindai Alus Martapura. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 4(1), 77-102. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.35931/am.v4i1.178>
- Karyani, U., Prihartanti, N., Prastiti, W. D., Lestari, R., Hertinjung, W. S., Prasetyaningrum, J., & Partini, P. (2015). Pengembangan instrumen pengukuran kesejahteraan siswa.
- Pratinigrum, M., & Wiwin, K. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di pondok pesantren modern nurul izzah gresik pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial Fakultas Psikologi Universitas Airlangga* 2(3), 135-136. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpks417dbf33fb2full.pdf>
- Rahmawati, W.K. (2016). Keefektifan peer support untuk meningkatkan self discipline siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1)
- Seligman, M. E. P (2008). *Menginstal Optimisme*. PT. Karya Kita
- Shadiqi, A, Anward, H. H., Rachmah, N. D. (2016). Buku praktikum statistical package for the social sciences (SPSS) semester ganjil, edisi III. Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat.
- Shirmohammadi, Z., Eftekhar Saadi, Z., & Talebzadeh Shoushtari, M. (2021). The association between self-compassion and academic well-being with the mediating role of perceived academic stress and academic optimism in female students. *International Journal of School Health*, 8(2), 72-82.

- Shofiyyah, N. A., Ali, H., & Sastraatmadja, N. (2019). Model pondok pesantren di era milenial. *Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 1-18
- Wardani, I. A., & Sugiharto, D. Y. P. (2020). Hubungan adversity quotient dan dukungan sosial dengan optimisme akademik pada siswa SMP Negeri 1 Wanadadi. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(2), 160-178.
- Wati, K. D., & Leonardi, T. (2016). Perbedaan student well-being ditinjau dari persepsi siswa terhadap perilaku internasional guru. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 5(1), 1.
- Widlund A, Tuominen H and Korhonen J (2018). Academic well-being, mathematics performance, and educational aspirations in lower secondary education: Changes within a school year. *Front. Psychol.* 9:297. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00297