

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Kerangka Teori**

##### **2.1.1. Kesejahteraan Subjektif**

Istilah kesejahteraan subjektif merupakan istilah ilmiah dari kebahagiaan, keduanya mempunyai makna yang sama. Penggunaan istilah kesejahteraan subjektif, bukan kebahagiaan untuk menghindari kerancuan, karena kebahagiaan dapat bermakna ganda (Diener, 2000).

Kesejahteraan subjektif merupakan salah satu kajian dalam psikologi positif, didefinisikan sebagai suatu fenomena yang meliputi evaluasi kognitif dan afektif hidup individu, seperti apa yang disebut orang pada umumnya sebagai kebahagiaan, ketentraman, berfungsi penuh, dan kepuasan hidup. Dengan demikian, kesejahteraan subjektif adalah konsep yang luas yang mencakup pengalaman menyenangkan, emosi positif, rendahnya tingkat suasana hati yang negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi (Diener, Oishi & Lucas, 2002, 2003).

Pandangan kesejahteraan subjektif yang menekankan pada kepuasan hidup, serta afek positif dan tidak adanya afek negatif dikenal dengan pandangan hedonik (*hedonic view*), sedangkan pandangan lain yang menekankan pada otonomi, pertumbuhan, dan aktualisasi dikenal dengan perspektif *eudanic* (Ryan & Deci, dalam Utami 2009).

Menurut Dush dan Amanto (dalam Utami, 2009), kesejahteraan secara relatif merupakan atribut yang stabil, yang merefleksikan seberapa tingkatan individu mengalami afek positif dan pandangan terhadap kehidupannya yang menyenangkan. Lazarus (1991) menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif

berhubungan dengan emosi dan coping yang keduanya merupakan hasil dari *appraisal* (penilaian), yaitu penaksiran subjektif secara umum tentang kehidupan individu yang sangat dipengaruhi oleh presentasi diri dan coping dalam perubahan hidup.

Diener, Lucas, dan Oishi (dalam Arbiyah, Imelda & Oriza 2008) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif (*Subjective well being*) merupakan konsep yang luas, meliputi emosi pengalaman menyenangkan, rendahnya tingkat mood negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi. Individu dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi hidup mereka, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif. Istilah *subjective well-being* didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif individu tentang hidupnya. Evaluasi ini meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup.

Diener dan Scollon (dalam Putri & Sutarmanto, 2009) mengemukakan bahwa kesejahteraan subjektif berhubungan dengan bagaimana individu merasakan dan berpikir mengenai kehidupannya, baik kognisi maupun emosi saat ini atau masa lampau. Kesejahteraan subjektif terdiri dari dua komponen yaitu afek dan kepuasan hidup.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif adalah cara seseorang memandang dan menilai kehidupannya, penilaian ini termasuk emosi positif, pengalaman menyenangkan, rendahnya tingkat suasana hati yang negatif dan kepuasan hidup yang tinggi.

### 2.1.1.1. Komponen-komponen kesejahteraan Subjektif

Diener, Suh, Lucas, dan Smith (1999) mengungkapkan bahwa kesejahteraan subjektif terdiri dari dua komponen, yaitu:

a. Afek

Merupakan gambaran evaluasi langsung individu atas peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, individu akan merespon dengan afek positif jika mengalami sesuatu yang baik dan sebaliknya. Afek positif yang dominan cenderung direfleksikan sebagai kesejahteraan subjektif yang tinggi.

b. Kepuasan Hidup

Merupakan bentuk kemampuan individu untuk menikmati pengalaman disertai dengan kegembiraan. Penilaian kepuasan didasarkan pada perbandingan antara kondisi diri tertentu dibandingkan dengan berbagai standar, yang mencakup: orang lain, kondisi masa lalu, tingkat apresiasi dan ide dari kepuasan, dan kebutuhan atau tujuan lain.

Diener (2000), menyebutkan bahwa ada beberapa komponen dari kesejahteraan subjektif yaitu *life satisfaction* (penilaian menyeluruh tentang kehidupan individu), kepuasan dengan domain penting (misalnya kepuasan kerja), afek positif (mengalami emosi dan *mood* yang menyenangkan dan rendahnya tingkat afek negatif (mengalami beberapa emosi dan perasaan yang tidak menyenangkan. Menurut Tallegen (dalam Putri & Sutarmanto, 2009) terdapat 10 kata sifat yang mempunyai daya ungkap afek positif, yaitu: penuh perhatian, berminat, waspada, bergairah, antusias, inspiratif, bangga, kuat, aktif, dan teguh pendirian, sedangkan afek negatif diungkap dengan 10 kata sifat sebagai berikut:

penuh tekanan, terganggu, bersalah, takut, memusuhi, pemarah, malu, gelisah, gugup dan khawatir.

Kepuasan hidup secara umum dapat dibedakan menjadi kepuasan dalam berbagai domain kehidupan seperti rekreasi, cinta, pernikahan dan persahabatan. Afek yang menyenangkan dapat dibedakan menjadi kegembiraan, afeksi dan penghargaan. Afek yang tidak menyenangkan dapat dibedakan menjadi malu, rasa bersalah, sedih, marah dan cemas (Diener dalam utami 2009).

#### **2.1.1.2.Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif**

Menurut Ariati (2010) Kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

##### a) Harga diri positif

Campbell (dalam Compton, 2000) menyatakan bahwa harga diri merupakan prediktor yang menentukan kesejahteraan subjektif. Harga diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang memiliki kontrol yang baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang intim dan baik dengan orang lain, serta kapasitas produktif dalam pekerjaan. Hal ini akan menolong individu untuk mengembangkan kemampuan hubungan interpersonal yang baik dan menciptakan kepribadian yang sehat.

##### b) Kontrol diri

Kontrol diri diartikan sebagai keyakinan individu bahwa ia akan mampu berperilaku dalam cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Kontrol diri ini akan mengaktifkan proses emosi, motivasi, perilaku dan aktifitas fisik. Dengan kata lain, kontrol diri akan melibatkan proses pengambilan keputusan, mampu

mengerti, memahami serta mengatasi konsekuensi dari keputusan yang telah diambil serta mencari pemaknaan atas peristiwa tersebut.

c) Ekstraversi

Individu dengan kepribadian ekstrevert akan tertarik pada hal-hal yang terjadi di luar dirinya, seperti lingkungan fisik dan sosialnya. Penelitian Diener dkk. (1999) mendapatkan bahwa kepribadian ekstavert secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual. Orang-orang dengan kepribadian ekstrevert biasanya memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, merekapun memiliki sensitivitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain (Compton, 2005)

d) Optimis

Secara umum, orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dalam cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Schneider (dalam Compton, 2005) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki oleh individu bersifat realistis.

e) Relasi sosial yang positif

Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya ada dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

f) Memiliki arti dan tujuan dalam hidup

Dalam beberapa kajian, arti dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas. Penelitian melaporkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan religi yang besar, memiliki kesejahteraan psikologis yang besar.

Selain itu, ada dua teori yang dapat digunakan untuk menjelaskan faktor-faktor yang menentukan kesejahteraan subjektif, yaitu *top-down* teori dan *bottom-up* teori. *Top-down* teori menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh faktor-faktor kepribadian, seperti harga diri, optimisme, neurotisme, sedangkan teori *bottom-up* menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh faktor situasional atau lingkungan, seperti: pekerjaan, keluarga, rekreasi, dan komunitas (Afiatin, 2009).

Diener, Oishi, dan Lucas (2003) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif yaitu: (1) Faktor eksternal, seperti lingkungan kerja dan sosial. (2) Faktor demografis, seperti kesehatan, pendapatan, latar belakang pendidikan, dan status perkawinan. (3) Faktor budaya.

Pendapat lainnya menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu, antara lain : (a) penilaian individu terhadap kesehatannya (kesehatan subjektif); (b) penghasilan dikaitkan dengan pemenuhan kebutuhan dasar; (c) kemakmuran; (d) agama, dicerminkan dalam perilaku religius; (e) pernikahan, yang berefek pada adanya dukungan emosional dan ekonomi; (f) pendidikan, yang memungkinkan individu untuk lebih maju dalam mencapai tujuan atau beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi di sekitarnya;

(g) kepribadian; (h) tujuan, individu bereaksi positif ketika tujuannya mengalami peningkatan, dan sebaliknya; (i) perilaku coping yang efektif.

Berdasarkan pemaparan dikemukakan kesejahteraan subjektif adalah cara seseorang mahasiswa memandang dan menilai kehidupannya, penilaian ini termasuk emosi positif, pengalaman menyenangkan, rendahnya tingkat suasana hati yang negatif dan kepuasan hidup yang tinggi. Kesejahteraan subjektif diukur dengan melihat dua aspek yaitu kognitif (kepuasan hidup) dan afek (afek positif dan afek negatif).

### **2.1.2. Harga Diri**

Harga diri adalah evaluasi yang dibuat oleh individu terhadap dirinya dan biasanya dipertahankan dengan menghargai dirinya sendiri. Secara singkat harga diri adalah penilaian pribadi atas kelayakan yang diekspresikan melalui sikap individu terhadap dirinya. Harga diri juga merupakan penilaian subjektif yang disampaikan pada orang lain melalui laporan verbal dan tindakan ekspresif lainnya (Coopersmith, 1967)

McWhirter, McWhirter, McWhirter, dan McWhirter (2007) mengatakan bahwa harga diri mengacu pada seberapa baik individu merasa tentang diri atau seberapa banyak individu menghargai diri berdasarkan konsep diri (keyakinan tentang siapa diri). Lebih lanjut Maltby, Day, dan Macaskill (2007) mengatakan bahwa harga diri yang baik mengacu pada seberapa banyak orang menyukainya, menerima, dan menghargai diri mereka secara keseluruhan sebagai pribadi. Harga diri yang tinggi menunjukkan individu yang disukai, diterima, dan dihormati orang banyak, sedangkan individu dengan harga diri yang rendah tidak demikian.

Santrock (2007) mengatakan harga diri sering disebut juga sebagai martabat diri (*self worth*) atau gambaran diri (*self image*), yang merupakan suatu dimensi global dari diri. Menurut Baumeister dan Bushman (2008) harga diri mengacu pada seberapa positif individu mengevaluasi dirinya sendiri. Hal yang sama disampaikan oleh Sarwono dan Meinarno (2009) bahwa harga diri adalah penilaian atau evaluasi secara positif atau negatif terhadap diri.

Berdasarkan beberapa definisi harga yang dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah evaluasi subjektif yang dibuat individu terhadap dirinya baik secara positif atau negatif dan berasal dari kemampuan, makna, keberhasilan, dan nilai dari diri yang diperoleh serta dapat diekspresikan melalui laporan verbal dan tindakan ekspresif lainnya.

#### **2.1.2.1.Sumber dalam Harga Diri**

Coopersmith (1967) mengemukakan 4 sumber dalam harga diri, yaitu sebagai berikut:

- a. Kekuasaan (*power*) merupakan kemampuan individu untuk memengaruhi dan mengontrol kondisi-kondisi yang berkaitan dengan dirinya. Seorang individu dikatakan sukses dalam kriteria kekuasaan jika individu tersebut mampu untuk memengaruhi energi atau tindakannya dengan mengontrol tingkah lakunya dan kemudian mampu mengontrol orang lain. Dalam beberapa situasi, *power* dinyatakan dengan pengakuan dan penghargaan yang diterima individu dari orang lain dan seberapa besar pendapat dan kebenaran individu tersebut diakui dan dihargai.



- b. Keberartian (*significance*) merupakan penerimaan, perhatian, dan kasih sayang yang diterima individu dari orang yang signifikan bagi dirinya. Ekspresi dari penghargaan dan perhatian digolongkan di dalam kata penerimaan dan popular, sementara lawan katanya adalah penolakan dan dikucilkan. Penerimaan ditandai dengan kehangatan, didengarkan, diperhatikan, dan disukai apa adanya. Semakin banyak yang menunjukkan perhatian dan kasih sayang kepada individu tersebut, serta semakin sering pengungkapan perhatian dan kasih sayang dari orang-orang di sekitar mereka, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut untuk menilai dirinya secara menyenangkan. Efeknya, individu akan menilai dirinya berharga.
- c. Kebajikan (*virtue*) merupakan keterkaitan terhadap standar moral, etika, dan prinsip religi. Orang tua agaknya membentuk tradisi dan filosofi yang menuntun tingkah laku yang sebaiknya dilakukan individu. Hal ini dapat berubah-ubah dan dapat dilihat dari seberapa sering individu menghormati orang tua, melakukan kegiatan berdoa, dan kepatuhan. Individu yang menaati standar etika dan religi, dapat menerima dan menginternalisasi sikap diri yang positif dengan memenuhi standar etika dan religi tersebut. Perasaan terhadap penghargaan diri dapat diwarnai dengan perasaan akan kebenaran, keadilan, kejujuran, ketulusan, dan pemenuhan spiritual.
- d. Kemampuan (*competence*) merupakan *performance* sukses dalam tuntutan untuk berprestasi. Individu dikatakan sukses dalam kriteria kompeten jika individu tersebut mempunyai level *performance* tinggi yang disesuaikan

dengan level dan tugas yang sesuai dengan usianya. White (dalam Coopersmith, 1967) menekankan pentingnya aktivitas untuk mendapatkan perasaan keyakinan diri dan menganjurkan bahwa pengalaman akan prestasi dapat ditingkatkan sesuai dengan keyakinannya (unsur internal) dan tidak bergantung pada *reward* dari lingkungan (unsur eksternal).

Dapat disimpulkan bahwa sumber harga diri sehingga menghasilkan harga diri tinggi atau rendah adalah kekuasaan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), dan kemampuan (*competence*).

#### **2.1.2.2.Indikator Harga Diri**

Santrock (2007) menyatakan orang dengan harga diri tinggi ditandai dengan adanya indikator berikut: a) Memberikan pengarahan atau perintah kepada orang lain. b) Menggunakan kualitas suara yang sesuai dengan situasinya. c) Mengekspresikan pendapatnya. d) Duduk bersama dengan orang lain selama melakukan aktivitas sosial. e) Bekerja secara kooperatif dalam sebuah kelompok. f) Menatap orang lain ketika sedang berbicara atau diajak berbicara. g) Mempertahankan kontak mata selama melakukan percakapan. h) Memulai percakapan yang ramah dengan orang lain. i) Menjaga jarak yang nyaman antara dirinya dan orang lain. j) Lancar dan tidak ragu-ragu dalam berbicara.

Santrock (2007) juga mengatakan orang dengan harga diri rendah ditandai dengan adanya indikator berikut: a) Merendahkan orang lain dengan cara mengejek, memanggil nama secara langsung, atau bergosip. b) Menggunakan bahasa tubuh secara berlebihan atau di luar konteks. c) Melakukan sentuhan yang tidak pada tempatnya atau menghindari kontak fisik. d) Membiarkan kesalahan

terjadi. e) Menyombongkan prestasi, ketrampilan, dan penampilan. f) Secara verbal merendahkan dirinya sendiri atau menjatuhkan harga dirinya sendiri. g) Berbicara dengan nada yang keras, kasar, atau dogmatis.

Indikator-indikator di atas menjelaskan perbedaan antara harga diri rendah dengan harga diri tinggi yang dimiliki individu.

### **2.1.2.3. Komponen Harga Diri**

Harga diri juga memiliki dua komponen yang mendasari (Coopersmith, 1967) yaitu:

- a. *Self-image* merupakan suatu gambaran diri dan keadaan diri yang dimiliki oleh individu yang bersangkutan.
- b. *Ideal-self* merupakan suatu gambaran dari keadaan diri yang diinginkan oleh individu.

Kedua komponen tersebut saling berkaitan satu sama lain dan mendasari terbentuknya pola dari harga diri. Pemahaman *self-image* merupakan suatu konsep yang dimiliki oleh individu mengenai pribadinya yang berupa adanya kesadaran atau kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri individu. Pemahaman diri individu tersebut sangat memengaruhi individu dalam relasi interpersonal dengan orang-orang yang ada di sekitarnya. Pemahaman mengenai *ideal-self* individu didasarkan pada *stereotype* yang berlaku dalam masyarakat. Individu akan melakukan perbandingan antara *self-image* dengan *ideal-self*. Semakin kecil perbedaan antara gambaran kenyataan yang sebenarnya (*self-image*) dengan gambaran *ideal-self*, maka individu akan merasa puas dan menerima kehidupan yang dijalani secara realistis dan akan mengembangkan harga diri yang tinggi.

Jika semakin besar kemungkinan individu tidak puas dengan kenyataan yang ada maka harga diri yang rendah akan muncul.

#### **2.1.2.4.Faktor-Faktor yang Memengaruhi Terbentuknya Harga Diri**

Coopersmith (1967) menyatakan beberapa faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan penghargaan individu terhadap dirinya sendiri antara lain:

a. Penerimaan atau penghargaan terhadap diri (*self derogation*)

Individu yang berharga akan memiliki penilaian yang lebih baik atau positif terhadap dirinya, sebaliknya individu yang merasa dirinya tidak berharga akan memiliki penilaian atau harga diri yang negatif.

b. Kepemimpinan atau popularitas (*leadership or popularity*)

Penilaian atau keberatian diri diperoleh individu pada saat individu harus berperilaku sesuai dengan tuntutan sosialnya menandakan kemampuan untuk membedakan dirinya dengan orang lain atau lingkungan tersebut. Dalam situasi ini individu akan menerima dirinya serta membuktikan seberapa besar pengaruh dirinya atau popularitas di antara teman-teman sebayanya.

c. Keluarga - orang tua (*family - parents*)

Keluarga atau orang tua merupakan porposi terbesar yang memengaruhi pembentukan harga diri. Hal ini disebabkan orang tua dan keluarga merupakan model pertama dalam proses imitasi, dimana anak akan memberikan penilaian terhadap dirinya sebagaimana orang tua menilai dirinya yang berlangsung dalam jangka waktu yang relatif cukup lama.

d. Asertivitas - kecemasan (*assertiveness - anxiety*)

Individu cenderung terbuka dalam menerima keyakinan (*belief*), nilai-nilai (*values*), sikap (*attitude*), dan aspek moral dari individu lain maupun lingkungan tempat dimana individu berada jika dirinya diterima dan dihargai. Sebaliknya individu cenderung mengalami kecemasan bila dirinya ditolak (*rejection*) oleh lingkungannya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dikemukakan bahwa harga diri adalah penilaian diri yang dilakukan mahasiswa menurut dirinya sendiri yang berasal dari kemampuan, makna, keberhasilan, dan nilai baik secara positif atau negatif dan dapat diekspresikan melalui tindakan verbal (ucapan) atau tindakan ekspresif lainnya. Harga diri dapat diukur dengan menggunakan Skala Harga Diri yang disusun berdasarkan sumber harga diri yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967), yaitu kekuasaan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), dan kemampuan (*competence*).

### 2.1.3. Optimisme

Optimisme berasal dari bahasa Inggris yaitu *optimism* yang berarti keadaan selalu berpengharapan baik. Optimisme secara sederhana menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003) adalah; “paham (keyakinan) atas segala sesuatu dari segi baik dan menyenangkan; sikap selalu mempunyai harapan baik dan menyenangkan.”

Seligman (2006) mengemukakan optimisme adalah keyakinan individu bahwa peristiwa buruk/kegagalan hanya bersifat sementara, tidak mempengaruhi aktivitas dan tidak mutlak disebabkan diri sendiri tetapi bisa situasi, nasib atau

individu lain. Individu yang optimis menganggap kegagalan disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah, sehingga dapat berhasil pada masa-masa mendatang. Individu yang pesimis menerima kegagalan sebagai kesalahannya sendiri, menganggapnya berasal dari pembawaan yang telah mendarah daging yang tidak dapat diubah.

Segereston (dalam Ghufron & Risnawati, 2011) mengemukakan optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Optimisme dapat membantu meningkatkan kesehatan secara psikologis, memiliki perasaan yang baik, melakukan penyelesaian masalah dengan cara yang logis sehingga hal ini dapat meningkatkan kekebalan tubuh juga.

Lopez dan Snyder (dalam Ghufron & Risnawati, 2005) berpendapat optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sikap optimis menjadikan individu keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan. Juga didukung anggapan bahwa setiap individu memiliki keberuntungan sendiri sendiri.

Belsky (dalam Ghufron & Risnawati, 2005) berpendapat bahwa optimisme adalah menemukan inspirasi baru. Kekuatan yang dapat diterapkan dalam semua aspek kehidupan sehingga mencapai keberhasilan. Optimisme membuat individu memiliki energi tinggi, bekerja keras untuk melakukan hal yang penting.

Pemikiran optimisme memberi dukungan pada individu menuju hidup yang lebih berhasil dalam setiap aktivitas. Individu yang optimis akan menggunakan semua potensi yang dimiliki. Sedangkan menurut Myers (dalam Ghufron & Risnawati, 2005) optimisme menunjukkan arah dan tujuan hidup yang positif, menyambut datangnya pagi dengan suka cita, membangkitkan kembali rasa percaya diri ke arah yang lebih realistis dan menghilangkan rasa takut yang selalu menyertai individu dalam menjalani kehidupan, memecahkan masalah dan penerimaan terhadap perubahan baik dalam menghadapi kesuksesan maupun kesulitan hidup.

Berdasarkan berbagai pengertian optimisme dari para ahli tersebut maka dapat dikemukakan bahwa optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kebaikan. Individu yang optimis menganggap kegagalan disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah, sehingga dapat berhasil pada masa-masa mendatang. Individu yang pesimis menerima kegagalan sebagai kesalahannya sendiri, menganggapnya berasal dari pembawaan yang telah mendarah daging yang tidak dapat diubah.

#### **2.1.3.1. Aspek-aspek Optimisme**

Seligman (2006) mengemukakan ada tiga dimensi cara menerangkan suatu peristiwa baik atau buruk terjadi untuk mengetahui individu tersebut pesimis atau optimis, yaitu:

##### **1) *Permanence***

Individu yang pesimis dengan mudah mempercayai penyebab penyebab dari banyak kejadian buruk yang terjadi pada mereka secara permanensi. Kejadian kejadian buruk itu akan tetap berlangsung dan akan selalu mempengaruhi

kehidupan mereka. Sedangkan individu yang optimis akan melawan ketidakberdayaan dan percaya bahwa penyebab-penyebab dari banyak kejadian buruk hanya bersifat sementara. Ketika individu memikirkan hal hal buruk dengan kata selalu dan tidak pernah secara menetap maka individu tersebut memiliki gaya pesimisme. Sementara itu ketika individu tersebut berpikir dengan kata kata “kadang-kadang” dan belakangan ini”, serta menganggap kejadian kejadian buruk tersebut hanya terjadi pada kondisi yang sementara maka individu tersebut memiliki gaya optimisme. Lebih jelasnya bisa dilihat pada contoh gaya penjelasan gaya penjelasan berikut:

**Tabel 2.1 Contoh gaya penjelasan *permanence* kejadian buruk**

PERMANENSI (PESIMISME)	SEMENTARA (OPTIMISME)
“kamu selalu mengomel”	“kamu mengomel jika saya tidak membersihkan kamarku”
“teman kerjaku menyebarkan“	“suasana hati temanku sedang buruk”

*Sumber:* Seligman (2006)

Gaya optimisme dari penjelasan kejadian-kejadian baik merupakan lawan dari gaya optimisme dari penjelasan kejadian-kejadian buruk. Individu yang percaya bahwa kejadian kejadian baik mempunyai penyebab permanen bersifat lebih optimis daripada individu yang percaya bahwa mereka mempunyai penyebab sementara. Misalnya individu yang optimis akan menjelaskan kejadian kejadian baik pada diri mereka sendiri dengan penyebab penyebab yang permanensi; karakter, kemampuan, selalu. Sedangkan individu yang pesimis memberikan penyebab penyebab yang sementara; suasana hati, usaha, kadang-kadang. Lebih jelasnya bisa dilihat pada gaya penjelasan berikut:



**Tabel 2.2 Contoh gaya penjelasan *permanence* kejadian baik**

SEMENTARA (PESIMISME)	PERMANENSI (OPTIMISME)
“ini adalah hari keberuntunganku”	“saya selalu beruntung”
“saya berusaha keras”	“saya berbakat”

*Sumber:* Seligman (2006)

Berdasarkan berbagai keterangan yang telah dikemukakan, maka terlihat bahwa aspek permanensi dalam optimisme memiliki arti bahwa suatu kejadian baik maupun buruk memiliki penyebab yang bersifat sementara maupun menetap (permanen). Individu optimis memandang bahwa suatu kejadian yang baik memiliki penyebab yang bersifat menetap. Selain itu bila kejadian tersebut buruk maka memiliki penyebab yang bersifat sementara. Sedangkan individu yang berpikir pesimis bila mengalami suatu kejadian yang baik berpikir penyebabnya pastilah hanya sementara, serta apabila yang terjadi kejadian buruk maka penyebabnya akan selalu menetap.

## 2) *Pervasiveness*

Menerangkan bagaimana pengaruh peristiwa yang dialami terhadap suatu situasi yang berbeda dalam hidup, yaitu spesifik atau universal. Individu yang membuat penjelasan penjelasan yang universal untuk kegagalan mereka dan menyerah pada segala hal yang saat kegagalan menyerang maka individu tersebut memiliki gaya pesimisme. Sedangkan individu yang membuat penjelasan-penjelasan yang spesifik yang mungkin terjadi, kapan mereka masih kuat pada bagian kehidupan yang lainnya, maka orang tersebut memiliki gaya optimisme. Berikut ini adalah beberapa penjelasan yang universal dan spesifik dari kejadian-kejadian buruk:

**Tabel 2.3 Contoh gaya penjelasan *pervasiveness* kejadian buruk**

Universal (PESIMISME)	Spesifik (OPTIMISME)
“Semua atasan tidak adil”	“Atasan saya tidak adil”
“Semua buku tidaklah berguna”	“Buku ini tidak berguna”

*Sumber:* Seligman (2006)

Penjelasan universal menciptakan ketidakberdayaan pada berbagai situasi dan penjelasan spesifik hanya menciptakan ketidakberdayaan pada daerah yang tertimpa masalah saja.

Demikian pula sebaliknya, gaya penjelasan optimis untuk kejadian baik bertentangan dengan gaya penjelasan pesimis untuk kejadian buruk. Individu optimis percaya bahwa kejadian buruk memiliki penyebab yang spesifik, sedangkan kejadian baik akan memperbaiki segala sesuatu yang dikerjakannya. Individu pesimis percaya bahwa kejadian buruk memiliki penyebab yang universal, sedangkan kejadian baik disebabkan oleh faktor yang spesifik. Berikut ini beberapa penjelasan yang universal dan spesifik dari kejadian baik:

**Tabel 2.4 Contoh Gaya Penjelasan *Pervasiveness* Kejadian Baik**

SPESIFIK (PESIMISME)	UNIVERSAL (OPTIMISME)
“Saya mengesankan baginya”	“Saya memang mengesankan”
“Saya pintar dalam matematika”	“Saya pintar”

*Sumber:* Seligman (2006)

Berdasarkan berbagai keterangan yang telah dikemukakan, maka terlihat bahwa aspek *pervasiveness* dalam optimisme menerangkan mengenai bagaimana pengaruh peristiwa yang dialami seseorang terhadap suatu situasi yang berbeda dalam hidup, yaitu spesifik atau universal. Semakin spesifik atau detail individu mampu mengetahui penyebab dari suatu peristiwa yang terjadi maka ia termasuk

individu yang optimis. Sedangkan individu yang pesimis membuat penjelasan penjelasan yang universal untuk kegagalan mereka dan menyerah pada segala hal saat kegagalan menyerang.

### 3) *Personalization*

Internal atau eksternal, individu dalam menjelaskan siapa yang menjadi penyebab suatu peristiwa, diri sendiri (internal) atau orang lain (eksternal). Saat hal buruk terjadi, biasanya individu biasanya menyalahkan diri sendiri (internal) atau menyalahkan orang lain atau keadaan (eksternal). Individu yang menyalahkan dirinya sendiri saat mereka gagal membuat rasa penghargaan terhadap diri mereka sendiri rendah. Individu pikir dirinya tidak berguna, tidak punya kemampuan dan tidak dicintai. Individu yang menyalahkan kejadian kejadian eksternal tidak kehilangan rasa penghargaan terhadap dirinya sendiri saat kejadian kejadian buruk menimpa mereka. Secara keseluruhan mereka lebih banyak suka terhadap diri mereka sendiri dari pada orang yang menyalahkan diri mereka sendiri menyukai diri mereka. Rasa penghargaan diri biasanya datang dari sebuah gaya internal untuk kejadian kejadian buruk:

**Tabel 2.5 Contoh gaya penjelasan *Personalization* kejadian buruk**

INTERNAL (PESIMISME)	EKSTERNAL (OPTIMISME)
“Saya tidak memiliki bakat dalam bermain kartu”	“Saya tidak memiliki keberuntungan dalam bermain kartu”
“Saya bodoh”	“Anda bodoh”

*Sumber:* Seligman (2006)

Gaya optimisme menjelaskan kejadian kejadian baik berlawanan dengan yang digunakan untuk menjelaskan kejadian kejadian buruk; lebih bersifat internal dari pada eksternal. Individu yang percaya bahwa mereka menyebabkan

kejadian-kejadian baik cenderung lebih menyukai diri mereka sendiri dari pada individu yang percaya bahwa hal hal yang baik datang dari orang lain atau keadaan. Berikut ini adalah beberapa penjelasan yang eksternal dan internal dari kejadian kejadian baik:

**Tabel 2.6 Contoh gaya penjelasan *Personalization* kejadian baik**

EKTERNAL (PESIMISME)	INTERNAL (OPTIMISME)
“Keberuntungan yang tiba tiba”	“Saya bisa mengambil keuntungan dari keberuntungan “
“Keahlian teman satu timku”	“Keahlianku”

Sumber: Seligman (2006)

Berdasarkan berbagai keterangan yang telah dikemukakan, maka terlihat bahwa aspek *perzonalization* pada optimisme menerangkan mengenai penyebab dari suatu peristiwa yang terjadi bersumber dari diri sendiri (internal) atau dari orang lain (eksternal). Individu yang optimis memandang penyebab dari suatu peristiwa baik yang terjadi, bersumber dari dirinya sendiri. Bila peristiwa yang terjadi buruk, maka individu berpikir penyebabnya pastilah dari luar bukan dari dirinya sendiri.

### 2.1.3.2.Ciri-ciri Individu Optimis

Seseorang dikatakan optimis jika individu memiliki ciri ciri kehidupannya didominasi oleh pikirannya yang positif, berani mengambil resiko, setiap mengambil keputusan penuh dengan keyakinan dan kepercayaan diri yang mantap. Menurut Vaughan (dalam Safaria, 2007) berikut ini adalah ciri ciri individu memiliki optimisme tinggi, yaitu:

- 1) Optimisme yang tinggi cenderung mendorong seseorang untuk tidak mudah menyerah sebelum bekerja keras. Walaupun menghadapi tantang yang sulit,

individu tersebut yakin bahwa dirinya mampu untuk memecahkan tantangan tersebut dengan sukses.

- 2) Individu yang optimis menjalani kehidupan yang lebih bahagia daripada individu yang pesimistis.
- 3) Individu yang optimis tahan terhadap depresi, memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengembangkan potensi untuk mengembangkan potensi diri, tangguh dalam menghadapi kesulitan dan menikmati kesehatan lebih baik. Individu tersebut juga menikmati kepuasan yang lebih maksimal dari kesuksesannya karena keyakinan bahwa dirinyalah yang menyebabkan tercapainya kesuksesan tersebut dan yakin mencapainya kembali.
- 4) Individu yang optimis lebih mampu menyeimbangkan emosinya daripada orang yang pesimis.
- 5) Individu yang optimis dapat menghadapi tekanan hidup secara lebih baik. Selain itu juga dapat pulih lebih cepat dari kesedihan dan memiliki keyakinan akan berhasil mengalahkan setiap hambatan. Individu mampu untuk berkelit dalam kesulitan dan menjadi pengendali dalam hidupnya sendiri.
- 6) Individu yang optimis melihat peristiwa buruk sebagai suatu yang acak, nasib buruk tidak berhubungan dengan karakternya dan menganggap peristiwa buruk tersebut mungkin akan terjadi. Individu yang pesimis melihat peristiwa buruk sebagai hal yang permanen, menyeluruh dan khusus terjadi pada dirinya. Individu pesimis juga menyimpulkan bahwa peristiwa buruk tersebut terjadi karena karakternya sendiri dan oleh karenanya akan terjadi di masa depan.

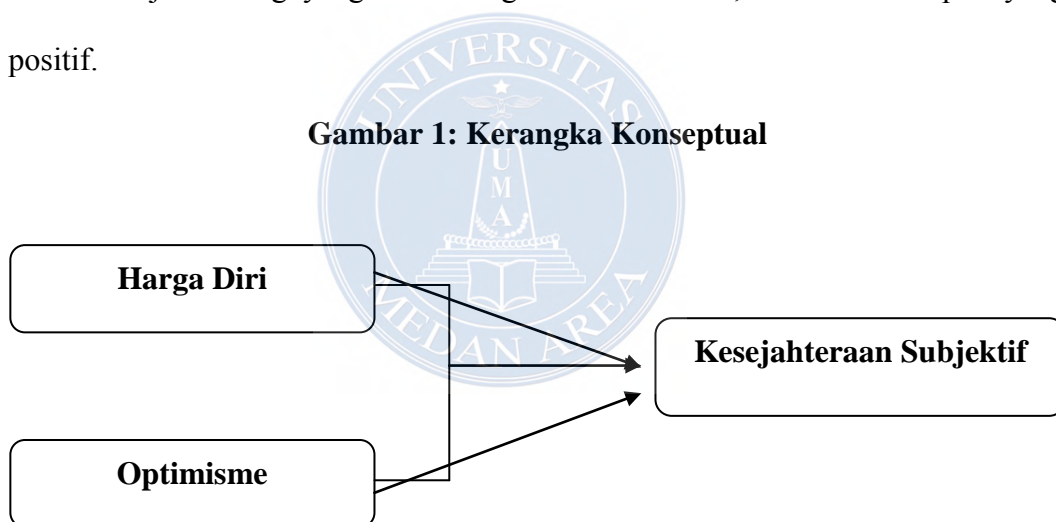
Berdasarkan penjelasan sebelumnya maka dapat dikemukakan bahwa optimisme adalah suatu harapan yang ada pada mahasiswa bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kebaikan. Mahasiswa yang optimis menganggap kegagalan disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah, sehingga dapat berhasil pada masa-masa mendatang. Mahasiswa yang pesimis menerima kegagalan sebagai kesalahannya sendiri, menganggapnya berasal dari pembawaan yang telah mendarah daging yang tidak dapat diubah. Optimisme dapat diukur dengan menggunakan skala optimisme yang disusun aspek-aspek optimisme yang dikemukakan oleh Seligman yaitu: aspek *permaenance*, aspek *pervasiveness*, dan aspek *personalization*.

## 2.2. Kerangka Konseptual

Mengetahui seseorang sejahtera atau tidak, individu tersebut akan diminta untuk menjelaskan tentang keadaan emosinya dan bagaimana perasaannya tentang dunia sekitar dan dirinya sendiri. Jadi tampak bahwa ada aspek afektif yang terlibat saat seseorang mengevaluasi kebahagiaannya. Sedangkan dalam menilai kepuasan hidup lebih melibatkan aspek kognitif karena terdapat penilaian yang dilakukan secara sadar. Individu yang indeks kesejahteraan subjektif tinggi adalah individu yang puas dengan hidupnya dan sering merasa bahagia, serta jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti sedih atau marah. Sebaliknya, individu yang indeks kesejahteraan subjektif nya rendah adalah individu yang kurang puas dengan hidupnya, jarang merasa bahagia, dan lebih sering merasakan emosi yang tidak menyenangkan, seperti marah atau cemas.

Harga diri merupakan aspek yang sangat penting pada mahasiswa, sebagian karena manusia memang sangat memperhatikan berbagai hal tentang diri, termasuk siapa dirinya, seberapa positif atau negatif seorang individu memandang dirinya, bagaimana citra yang ditampilkan pada orang lain. Selain itu, seorang mahasiswa harus memiliki sikap yang optimis. Mahasiswa yang optimis tidak memandang masalah sebagai akhir dari usahanya tetapi justru akan berusaha menyelesaikan dan keluar dari masalah tersebut. Individu (mahasiswa) dengan sifat optimisme yang tinggi cenderung lebih sehat karena memiliki keinginan untuk menjadi orang yang bisa menghasilkan sesuatu, memiliki harapan yang positif.

**Gambar 1: Kerangka Konseptual**



Dari gambar diatas dapat dilihat bahwa harga diri dan optimisme dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif secara bersama-sama. Selain itu, harga diri juga dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif secara terpisah, begitu juga dengan optimisme sendiri dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif.

### 2.2.1. Hubungan Harga Diri dengan Kesejahteraan Subjektif

Ada banyak teori yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif, salah satu faktor tersebut adalah harga diri. Seperti dikatakan oleh Diener (dalam Lubis, 2011) bahwa tingkat kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya, yaitu harga diri. Harga diri diartikan sebagai keyakinan nilai diri sendiri berdasarkan evaluasi diri secara keseluruhan. Perasaan-perasaan harga diri, pada kenyataannya terbentuk oleh keadaan kita dan bagaimana orang lain memperlakukan kita. Harga diri diukur dengan pernyataan positif maupun negatif. Pernyataan positif pada survey harga diri adalah “saya merasa bahwa saya adalah seseorang yang sangat berarti, seperti orang lainnya, sedangkan pernyataan-pernyataan yang negatif adalah “saya merasa bahwa saya tidak memiliki banyak hal untuk dibanggakan” (Engko, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2011), harga diri sangat memegang peran penting dalam kehidupan seseorang. Bahkan menurut Diener masyarakat dalam negara-negara *individualistic* mendasari hidup mereka dengan penilaian kepuasan hidup pada tingkat tingginya harga diri.

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Diener dan Schimmack (2003) bahwa *self esteem* yang tinggi dapat memprediksi kesejahteraan subjektif yang tinggi pula. Demikian pula hasil penelitian yang dilakukan oleh Khairat dan Adiyanti (2015) menunjukkan bahwa harga diri sebagai prediktor dari kesejahteraan subjektif.

Harga diri yang tinggi membuat seseorang memiliki beberapa kelebihan termasuk pemahaman mengenai arti dan nilai hidup. Hal itu merupakan pedoman



yang berharga dalam hubungan interpersonal dan merupakan hasil alamiah dari pertumbuhan seseorang yang sehat. Sehingga hal tersebut dapat menjadikan siswa menjadi lebih dapat mengenali tentang lingkungan sekitarnya yang akan membuat siswa merasakan kepuasan akan kehidupannya dan merasakan emosi yang positif.

### **2.2.2. Hubungan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif**

Penelitian yang dilakukan oleh Ho-Cha (dalam Darmayanti, 2012) juga menemukan bahwa optimisme berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. Orang yang optimis memiliki harapan dan pandangan positif akan kemampuan yang dimilikinya, memiliki kecenderungan untuk bersikap tetap berharap akan terjadinya suatu keadaan yang menyenangkan walaupun mengalami hal yang tidak menyenangkan.

Pada umumnya optimis dimengerti sebagai keyakinan bahwa apa yang terjadi sekarang adalah baik, dan masa depan akan memberikan harapan yang kita angankan. Meski sedang menghadapi kesulitan, optimis tetap yakin bahwa kesulitan itu baik bagi pengembangan diri, dan di balik itu pasti ada kesempatan untuk mencapai harapan. Winston Churchill pernah berkata, Orang pesimis melihat kesulitan di setiap kesempatan, sedangkan orang optimis melihat kesempatan di setiap kesulitan.

Ubaidy (2009) menjelaskan pengertian optimisme yang pertama sebagai doktrin hidup yang mengajarkan kita untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih baik. Kedua, optimisme berarti kecenderungan batin untuk merencanakan aksi untuk mencapai hasil yang lebih bagus. Kedua pengertian optimisme

tersebut jika digabungkan menjadi keyakinan adanya kehidupan yang lebih baik dan keyakinan itu dijadikan sebagai bekal untuk meraih hasil yang lebih baik.

Mahasiswa yang optimis tidak memandang masalah sebagai akhir dari usahanya tetapi justru akan berusaha menyelesaikan dan keluar dari masalah tersebut. Mahasiswa dengan sifat optimisme yang tinggi cenderung lebih sehat karena memiliki keinginan untuk menjadi orang yang bisa menghasilkan sesuatu, memiliki harapan yang positif. Selain itu individu dengan optimisme tinggi lebih cerdas secara emosi, seperti tidak mudah putus asa, tidak merasa bodoh dan tidak mudah mengalami depresi sehingga ketika mengalami kegagalan akan direspon dengan positif dan lebih memilih untuk mencari jalan keluarnya. ciri-ciri individu yang optimis adalah mereka jarang menderita depresi dan lebih mudah mencapai kesuksesan dalam hidup, memiliki kepercayaan, dapat berubah ke arah yang lebih baik, adanya pemikiran dan kepercayaan mencapai sesuatu yang lebih, dan selalu berjuang dengan kesadaran penuh.

Orang-orang optimis jarang merasa terkejut oleh kesulitan. Mereka merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negatif, berusaha meningkatkan kekuatan diri, menggunakan pemikiran yang inovatif untuk menggapai kesuksesan, dan berusaha gembira, meskipun tidak dalam kondisi bahagia.

Menurut Scheiver dan Carter (dalam Nurtjahjanti, 2011) individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran positif, yakni akan kelebihan yang dimiliki. Individu yang penuh optimis biasanya biasa bekerja keras menghadapi stres dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa, dan

mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang mendukung keberhasilannya. Individu yang optimis memiliki impian untuk mencapai tujuan, berjuang dengan sekuat tenaga, dan tidak ingin duduk berdiam diri menanti keberhasilan yang diberikan oleh orang lain. Individu optimis ingin melakukan sendiri segala sesuatunya dan tidak ingin memikirkan keberhasilan sebelum mencobanya.

### **2.2.3. Hubungan Harga Diri Dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Magister Psikologi**

Kesejahteraan Subjektif adalah muatan emosi dan kekuatan positif yang didefinisikan secara subyektif oleh setiap orang (Seligman, 2002; Snyder dan Lopez, 2006; Raharjo, 2007). Subyektif wellbeing merupakan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Menurut Shahar (2007), kata bantu “*why*” sebagai cara yang dapat digunakan untuk mendapatkan tolok ukur kebahagiaan, seperti mengapa seseorang ingin kaya, terkenal dan sukses, jawabanya dikarenakan ingin bahagia. Apabila diteruskan dengan pertanyaan mengapa seseorang ingin bahagia. Semua tolok ukur baik kekayaan material, popularitas, kepuasan spiritual maupun emosional hanya akan bermuara kepada kebahagiaan.

Belajar pada dasarnya merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang agar memiliki kompetensi berupa pengetahuan dan keterampilan. Belajar juga dapat dipandang sebagai sebuah proses elaborasi dalam upaya pencarian makna yang dilakukan oleh individu. Proses belajar pada dasarnya dilakukan untuk meningkatkan kemampuan atau kompetensi. Tujuan belajar adalah untuk memperoleh kemampuan intelektual (Trinova, 2012). Melalui

kemampuan intelektual orang mempunyai harapan mencapai sukses dalam hidupnya sehingga memperoleh kepuasan spiritual maupun emosional.

Kesuksesan dalam belajar merupakan salah satu indikator bahagia bagi mahasiswa. Kesuksesan dalam belajar tidak akan bisa diraih oleh mahasiswa jika tidak merasa bahagia selama proses belajarnya, sebagaimana pendapat Wu (2014) yang menyatakan bahwa belajar merupakan faktor yang berpengaruh pada kebahagiaan. Pertanyaannya adalah bagaimana belajar yang dapat menimbulkan kebahagiaan? Jawabannya belajar yang dapat mencapai kebahagiaan adalah belajar yang mampu melewati kesulitan. Menurut (Bjork dan Bjork, 2011), materi yang sedang dipelajari akan tersimpan lebih kuat dan bertahan lebih lama dalam ingatan apabila kita melewati kesulitan. Hal ini disebut dengan *desirable difficulties* atau kesulitan yang diharapkan dapat memberikan hasil yang permanen dalam belajar. Jika seorang pelajar atau mahasiswa menggunakan teknik belajar yang terasa sulit, maka apa yang dipelajari tidak mudah dilupakan begitu selesai mengerjakan tugas atau ujian (Dulonski et al, 2013).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif yang akan dibahas ddalam penelitian ini adalah harga diri. Penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Budiman (2010) terhadap model wanita bandung menunjukkan bahwa ada hubungan antara harga diri dan kesejahteraan subjektif. Semakin positif harga diri maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif, sebaliknya semakin negatif harga diri maka semakin rendah kesejahteraan subjektif pada model wanita di Kota Bandung.

Coopersmith (1967), mengungkapkan bahwa harga diri terbentuk melalui pengalaman-pengalaman yang menyenangkan maupun kurang menyenangkan. Pengalaman-pengalaman itu selanjutnya menimbulkan perasaan positif maupun perasaan negatif terhadap diri individu. Perasaan-perasaan yang ada pada seseorang pada umumnya berkaitan dengan tiga hal yaitu pada saat ia menjadi anggota suatu kelompok tertentu, pada saat ia mengalami keberhasilan atau kegagalan, pada saat ia dihargai atau merasa tidak dihargai. Hal ini sesuai dengan apa yang dinyatakan oleh Horney (dalam Hall & Lindzey 1993) bahwa harga diri seseorang ditentukan oleh banyaknya penghargaan yang diterima dari masyarakat lingkungan sekitarnya.

Khera (2002) menyebutkan beberapa manfaat dari harga diri yang tinggi, yaitu membentuk pendirian yang kuat, membangkitkan kemauan untuk menerima tanggung jawab, membentuk sikap optimistik, meningkatkan hubungan dan hidup lebih berarti, membuat seseorang lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan mengembangkan sikap saling mengasihi, memotivasi diri dan berambisi, membuat seseorang bersikap terbuka terhadap peluang dan tantangan baru, memperbaiki kinerja dan meningkatkan kemampuan mengambil resiko, membantu seseorang dalam memberi dan menerima kritik dan penghargaan dengan bijaksana dan mudah

Faktor lainnya yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif adalah optimisme. Salah satu keberhasilan bagi mahasiswa dalam menyelesaikan studinya adalah sikap positif, yaitu merasa yakin bahwa masalah yang dihadapi dapat teratasi. Paling tidak mahasiswa harus merasa yakin akan menemukan

pemecahan masalah untuk memperoleh hasil terbaik yang mungkin dicapai dalam kondisi yang ada tanpa merasa takut gagal. Sikap positif ini sangat perlu untuk ditanamkan ke dalam diri mahasiswa agar dapat meraih sukses nantinya (Ginting, 2005). Ketika mengalami kegagalan, orang optimis cenderung menyingkapihnya dengan respon yang aktif dan tidak putus harapan, merencanakan suatu tindakan, atau berusaha mencari pertolongan dan nasehat. Orang yang optimis juga menganggap kegagalan disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah sehingga mereka dapat berhasil di masa-masa yang akan datang (Seligman dalam Goleman, 2005)

### 2.3. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan yang signifikan positif antara harga diri dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Semakin tinggi harga diri mahasiswa maka kesejahteraan subjektifnya juga akan tinggi, begitu juga sebaliknya bila harga diri mahasiswa rendah maka kesejahteraan subjektifnya juga rendah.
2. Ada hubungan yang signifikan positif antara optimisme mahasiswa dengan kesejahteraan subjektif. Semakin optimis mahasiswa tersebut maka kesejahteraan subjektifnya akan tinggi, dan sebaliknya jika semakin pesimis mahasiswa tersebut maka kesejahteraan subjektifnya akan rendah.
3. Ada hubungan yang signifikan positif antara harga diri dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Semakin tinggi harga diri dan optimisme maka kesejahteraan subjektif semakin tinggi dan sebaliknya bila

harga diri dan optimisme semakin rendah maka kesejahteraan subjektif akan semakin rendah.

