

Pengaruh *Self Esteem* dan Rasa Syukur Terhadap Optimisme Studi Di MA Hidayatullah

Nur Fitriyani¹, Lilik Sriyanti²

¹Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Salatiga.
fitriyaninur1126@gmail.com Telp. 081326292487

Abstract: The purpose of this study was to determine; (1) the effect of self-esteem on optimism, (2) the effect of gratitude on students' optimism, (3) the effect of self-esteem and gratitude on optimism. This study used a quantitative correlational method. Data were collected through a psychological scale of self-esteem totaling 19 items, a psychological scale of gratitude totaling 29 items, and a psychological scale of optimism totaling 35 items that had been tested for expert judgment, tested for validity and reliability so that they were suitable for use. The number of samples taken was 76 which were selected using simple random sampling from a total population of 318 MA Hidayatullah students. Data analysis used multiple linear regression to determine the effect of self-esteem and gratitude on students' optimism. This study found that self-esteem had an effect on optimism with a coefficient value of 0.280 and a sig value of 0.046 < 0.05. Then gratitude had a significant effect on optimism with a coefficient value of 0.757 and a sig value of 0.000 < 0.05. Self-esteem and gratitude have a positive and significant influence on students' optimism by 53.7%, with self-esteem contributing 28% and gratitude by 75.7%. The remaining 46.3% is influenced by other variables outside this study. This means that every 1% increase in self-esteem will increase optimism by 28%, as well as with the thanksgiving, every 1% increase in gratitude will increase optimism by 75.7%. The results of the F test (42.289) > F table (3.12) and a significance value of 0.000 < 0.05, the analysis shows that self-esteem and gratitude together influence optimism so that the Ha3 hypothesis is accepted, which means that self-esteem and gratitude together influence optimism. Based on these findings, BK teachers need to develop programs to improve students' self-esteem and gratitude to increase their optimism, so that students can be more confident and positive in facing challenges.

Keywords: *Self Esteem; Gratitude; Optimism*

Abstrak: Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui; (1) pengaruh *self esteem* terhadap optimisme, (2) pengaruh rasa syukur terhadap optimisme siswa, (3) pengaruh *self esteem* dan rasa syukur terhadap optimisme. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Data dikumpulkan melalui skala psikologis *self esteem* berjumlah 19 item, skala psikologis rasa syukur berjumlah 29 item, dan skala psikologis optimisme berjumlah 35 item yang sudah diuji judgment oleh pakar, diuji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak untuk digunakan. Jumlah sampel yang diambil berjumlah 76 yang dipilih menggunakan *simple random sampling* dari total populasi 318 siswa MA Hidayatullah. Analisis data menggunakan regresi linier ganda untuk mengetahui pengaruh *self esteem* dan rasa syukur terhadap optimisme siswa. Penelitian ini menemukan bahwa *self esteem* memiliki pengaruh terhadap optimisme dengan nilai koefisiennya sebesar 0,280 dan nilai sig 0,046 < 0,05. Kemudian rasa syukur memiliki pengaruh signifikan terhadap optimisme dengan nilai koefisien sebesar 0,757 dan nilai sig 0,000 < 0,05. *Self esteem* dan rasa syukur memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap optimisme siswa sebesar 53,7%, dengan *self esteem* berkontribusi sebesar 28% dan rasa syukur sebesar 75,7%. Sisanya 46,3% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Artinya, setiap peningkatan 1% *self esteem* akan meningkatkan optimisme sebesar 28%, begitupun dengan rasa syukur, setiap peningkatan 1% rasa syukur maka optimisme akan meningkat sebesar 75,7%. Hasil uji F (42,289) > F tabel (3,12) dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, analisis menunjukkan bahwa *self esteem* dan rasa syukur secara bersama-sama berpengaruh terhadap optimisme sehingga

hipotesis Ha3 diterima yang artinya *self esteem* dan rasa syukur secara bersama-sama berpengaruh terhadap optimisme. Berdasarkan temuan ini guru BK perlu mengembangkan program untuk meningkatkan *self esteem* dan rasa syukur siswa untuk meningkatkan optimisme mereka, sehingga siswa dapat lebih percaya diri dan positif dalam menghadapi tantangan.

Kata kunci: *Self Esteem*; Rasa Syukur; Optimisme

PENDAHULUAN

Beralihnya masa anak-anak ke masa dewasa adalah masa remaja, merupakan masa yang penuh dengan dinamika perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Ciri-ciri tersebut menjadikan masa remaja sebagai periode yang unik dan membutuhkan perhatian khusus dalam proses perkembangannya. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki peran strategis sebagai penerus bangsa. Gunarsa (dalam Sidablok dkk, 2019) menyatakan prestasi yang baik dan optimisme yang tinggi akan memungkinkan remaja untuk mengaplikasikan ilmu dan ketrampilannya. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan potensi remaja menjadi hal yang sangat penting untuk dilakukan.

Rasa menumbuhkan dan meningkatkan sikap optimis tentunya hal ini akan berpengaruh pada keadaan mental siswa, sehingga dapat memberikan dampak positif dalam cara mereka memandang dan mengatasi masalah, baik di luar maupun dalam proses pembelajaran (Kurniati & Fakhrudin, 2018). Siswa yang menunjukkan optimis memiliki kemampuan untuk tenang dan tidak mudah terkejut saat menghadapi kesulitan (Indarhadi & Lestari, 2017). Hal ini mencerminkan sikap mental yang positif, dengan menjadikan tantangan sebagai jembatan untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai hambatan. Individu dalam memecahkan masalah perlu mengembangkan sikap optimis guna menyelesaikan suatu masalah atau kejaidan. Siswa yang memiliki sikap optimis akan memandang masalah bukanlah puncak dari usaha, melainkan akan tetap berusaha memecahkan dan keluar dari zona tersebut (Dimala & Rohayati, 2021).

Siswa yang kurang optimis dapat dikenali dengan beberapa gejala seperti, timbulnya perilaku ketidakaktifan siswa saat belajar di kelas, tidak adanya rasa percaya diri atau optimis terhadap potensi yang dimilikinya sehingga mengharuskan bantuan dari pihak lain untuk menyelesaikan suatu tugas, pendapat yang tidak disampaikan karena tidak berani tampil di depan kelas, sikap optimis siswa yang masih kurang dalam bersaing meraih prestasi akademik yang optimal (Dawama, 2018). Gejala-gejala tersebut menunjukkan siswa yang kurang optimis memiliki kendala dalam pengembangan potensi diri secara maksimal. Mereka cenderung merasa kurang yakin akan kemampuan yang dimiliki, sehingga tidak berani untuk terlibat aktif dan bersaing meraih prestasi akademik. Oleh karena itu, dalam proses pendidikan dan pembinaan siswa untuk dapat diperhatikan, karena pengembangan sikap optimis dan keyakinan diri yang kuat pada siswa menjadi sangat penting.

Individu yang dapat berkembang secara optimal akan memiliki pandangan yang positif terhadap setiap permasalahan yang dihadapi. Mereka memiliki kepercayaan diri yang kuat dan keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi berbagai tantangan dan hambatan yang muncul (Wardani & Sugiharto, 2020). Sikap optimis yang tinggi akan menjadi modal penting bagi siswa untuk berkembang secara ideal. Siswa, dengan memiliki pandangan yang positif dan rasa percaya diri yang kuat, akan mampu mengoptimalkan seluruh potensi dan usahanya untuk mencapai tujuan dan cita-cita.

Penting bagi individu untuk membangun konsep diri yang positif dalam proses pendidikan. *Self esteem* menjadi pengaruh penting kesuksesan atau kegagalan individu, karena masa depan seorang dipengaruhi oleh perkembangan *self esteem* mereka (Refnadi, 2018). *Self esteem* yang positif akan berdampak pada perilaku yang konstruktif dan membantu individu menghindari perilaku negatif. Begitupun dengan *self esteem* yang negatif cenderung mendorong diri pribadi untuk berwatak buruk (Aryany & Khodijah, 2023). Maka dari itu, penting untuk melakukan evaluasi diri yang mengarah pada penerimaan dan penolakan.

Individu yang memiliki *self esteem* yang cukup tinggi dapat mendorong individu semakin optimis. Dibuktikan dengan penelitian yang ditulis oleh Dimala & Rohayati (2021). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara *self esteem* dengan optimisme pada masa depan siswa. Begitupun sebaliknya, individu yang memiliki cenderung kurang optimis dalam menjalani hidup. Hal ini disebabkan oleh pandangan negatif terhadap diri sendiri, yang membuat mereka sulit untuk melihat peluang dan harapan kedepannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Musabiq & Meinarno (2017) menghasilkan konseptual, hubungan optimis dan *self esteem* muncul karena sikap optimis atau pesimis ditentukan oleh gaya penjelasan yang terbentuk sesuai dengan harga diri atau cara pandang individu terhadap diri pribadinya. Hasil penelitian lain oleh Ni'mah & Khoirudin (2021), juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara *self esteem* dan optimis siswa sebesar 12,2%, dengan nilai signifikansi sebesar 0,013. Ini berarti bahwa *self esteem* memberikan kontribusi yang relevan terhadap optimisme depan siswa.

Karakteristik yang dimiliki setiap Individu tentunya berbeda, dengan demikian potensi yang dimilikinya juga terdapat perbedaan antara kemampuan fisik maupun akademik. Dengan adanya berbagai ciri dan kemahiran yang berbeda, hal ini dapat menghasilkan respons positif yang memotivasi bahwa setiap individu memiliki keistimewaan sendiri (Aryany & Khodijah, 2023). Namun tidak menutup kemungkinan juga jika terdapat respons negatif yang muncul karena ketidakpuasan dan tidak merasa mampu dengan kemampuan yang dimiliki. Hal tersebut menunjukkan kurangnya bersyukur individu atas pemberian nikmat-nikmat Allah Swt. (Rahayu,

2020). Respons negatif yang muncul dapat mengganggu psikis individu. Perlunya kesadaran bagi individu bahwa sesuatu yang belum tercapai adalah suatu hal yang dapat dijadikan pengalaman.

Merasa puas pada apa yang telah dilakukan adalah suatu bentuk kebersyukuran. Syukur merupakan pengekspresian rasa syukur individu atas banyak hal yang terjadi dalam hidupnya, baik berupa pengalaman maupun kepedulian yang diterima (Lubis, 2019). Diri pribadi yang merasa bersyukur akan cenderung mengalami peningkatan emosi yang positif dalam dirinya. Beberapa emosi positif yang akan muncul akibat adanya syukur meliputi kedermawanan hati terhadap pihak lain, rasa optimis dalam menghadapi hidup, suasana hati yang lebih baik, dan kemampuan untuk melihat diri sendiri secara positif (Masyhuri, 2018). Syukur dalam Qs. Ibrahim (11): 7 pada penafsiran K. H Misbah Mustofa berbentuk *tafsir bi ra'yi* dengan corak adab *ijtima'i*. Beliau menerangkan bahwa syukur berarti memanfaatkan anugerah yang telah diberikan sesuai dengan tujuan pemberiannya. Misalnya, jika seseorang diberikan nikmat islam dan iman, maka seharusnya ia memanfaatkan nikmat tersebut untuk beribadah kepada-Nya. Penjelasan tersebut lebih khusus mengarah pada hubungan antara Allah dan manusia. Sementara itu, jika seseorang bermaksiat kepada-Nya tetapi tampak hidup bahagia, maka sebenarnya orang tersebut sedang mengalami *istidraj* (Wibisana & Rha'in, 2024).

Menurut McCullough dkk (dalam Wahid dkk, 2018), perasaan bersyukur memiliki hubungan yang erat dengan rasa berterima kasih, berpikir positif, dan kebahagiaan. Ketika seseorang merasa bersyukur, mereka cenderung memiliki pandangan yang lebih positif dan optimis terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Hal ini dapat membantu mereka menumbuhkan harapan yang positif dan meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Dengan demikian, perasaan bersyukur dapat menjadi faktor penting dalam meningkatkan optimisme seseorang. Salim & Purwanto (dalam Sella, 2024) dalam penelitiannya menyatakan bahwa syukur ialah suatu bentuk emosi yang terkait dengan harapan, rasa terima kasih, serta penerimaan atau perolehan suatu hal yang akhirnya dapat menimbulkan perasaan nyaman dan meningkatkan motivasi. Hal ini akan mendorong seseorang untuk memiliki sikap optimis

Penelitian yang dilakukan oleh Atiqoh & Fu'ady (2020) tentang kebersyukuran dan optimisme menyimpulkan bahwa terdapat korelasi positif dari kebersyukuran dan optimisme, semakin tinggi tingkat kebersyukuran individu, maka semakin banyak juga optimis masa depan individu. Rasa syukur yang tinggi mampu membantu individu untuk melihat peluang yang menguntungkan. Kepuasan atas apa yang dimiliki, meskipun sedikit, memungkinkan individu untuk optimis dan meyakini bahwa mereka baik-baik saja, meski masalah terus berdatangan. Penelitian oleh Salim dan Purwanto (2015) menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap optimisme, dengan sumbangan efektif sebesar 60%. Artinya, rasa syukur dapat menjelaskan sekitar 60% variasi dalam tingkat optimisme seseorang. Hasil ini menunjukkan bahwa

rasa syukur merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan optimisme, dan dapat membantu seseorang dalam menumbuhkan harapan yang positif dan meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Dengan demikian, rasa syukur dapat menjadi prediktor yang kuat dalam meningkatkan optimisme seseorang. Penelitian oleh Wahid dkk (2018) menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh positif terhadap optimisme, dengan sumbangan sebesar 9,1%. Artinya, sekitar 9,1% variasi dalam tingkat optimisme dapat dijelaskan oleh tingkat kebersyukuran. Hasil ini menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap optimisme. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti akan menguji seberapa besar pengaruh *self esteem* dan rasa syukur terhadap optimis.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode korelasional kuantitatif untuk mengetahui pengaruh *self esteem* dan rasa syukur terhadap optimisme yang dilakukan di MA Hidayatullah Tuksongo Kecamatan Pringsurat Kabupaten temanggung dengan populasi berjumlah 318 dan sampel sebanyak 76 yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner yang telah melalui proses pengembangan instrumen yang sistematis, dimulai dari identifikasi aspek dan indikator melalui kajian literatur dan analisis konsep. Setelah itu, item-item pernyataan dikembangkan dan diuji judgment oleh pakar. Hasil uji validitas dan reliabilitas menggunakan SPSS menunjukkan bahwa *self esteem* memiliki 19 item valid dari 30 item dengan reliabilitas 0,802, rasa syukur memiliki 29 item valid dari 45 item dengan reliabilitas 0,831, dan optimisme memiliki 35 item valid dari 52 item dengan reliabilitas 0,883. Semua variabel dinyatakan reliabel dan layak digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.

Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan regresi linier berganda untuk menguji hipotesis tentang pengaruh *self esteem* dan rasa syukur terhadap optimisme. Hipotesis yang diuji meliputi Ha1: *self esteem* berpengaruh terhadap optimisme, Ha2: rasa syukur berpengaruh terhadap optimisme, dan Ha3: *self esteem* dan rasa syukur secara bersama berpengaruh terhadap optimisme. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinearitas, dan uji heterokedastisitas. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($> 0,05$), menunjukkan distribusi data normal. Uji linieritas menunjukkan hubungan linier antara *self esteem* dan optimisme (*Deviation from linearity* = 0,711 $> 0,05$) serta antara rasa syukur dan optimisme (*Deviation from linearity* = 0,533 $> 0,05$). Uji multikolinearitas menunjukkan tidak ada gejala multikolinearitas (VIF = 1,342 < 10 dan tolerance = 0,745 $> 0,10$). Uji heterokedastisitas menunjukkan tidak ada gejala heterokedastisitas (signifikansi *self esteem* = 0,863 dan signifikansi rasa syukur = 0,216, keduanya $> 0,05$). Dengan

demikian, peneliti dapat melakukan analisis regresi linier berganda menggunakan SPSS untuk menguji pengaruh *self esteem* dan rasa syukur terhadap optimisme.

HASIL

Variasi *Self Esteem*

Berdasarkan hasil analisis diskriptif, *self esteem* 76 siswa MA Hidayatullah yang diteliti menunjukkan bahwa 14 siswa (19%) memiliki *self esteem* dalam kategori rendah, 52 siswa (68%) berada pada kategori sedang, dan 10 siswa (13%) memiliki *self esteem* dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki *self esteem* pada tingkat sedang, yang dapat mempengaruhi optimisme dalam menghadapi tantangan dan kesempatan.



Presentase Kategorisasi *Self Esteem*

Tinggi rendahnya *self esteem* dipengaruhi oleh faktor situasi pembelajaran dan kemampuan individu dalam berinteraksi dengan pengajar serta teman-temannya, faktor kemampuan kognitif siswa dan pengembangan diri, serta faktor afektif individu (Yudiono & Sulisty, 2020). Individu yang memiliki *self esteem* rendah akan menunjukkan emosi negatif dengan sikap frustrasi, kemarahan, dan merasa tidak mampu memberikan kebahagiaan kepada orang lain. *Self esteem* yang rendah akan berpengaruh terhadap kondisi psikologis, fisik dan konsep uensi sosial yang dapat menghambat keberhasilan perkembangan individu saat bertransisi ke usia remaja. Dalam faktor afektif individu dengan harga diri rendah cenderung menghindari tantangan baru dan lebih suka situasi yang familiar karena kurang yakin dengan kemampuan dan perasaannya. Mereka juga cenderung takut dengan respons orang lain dan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi efektif.

Siswa dengan harga diri (*self esteem*) tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa dirinya kompeten, bermakna, dan berharga (Aryanto dkk, 2021). Jadi siswa yang mempunyai harga diri yang tinggi yang didasari oleh keyakinan diri yang positif, pemahaman diri yang baik, serta adanya

dukungan empiris. Sebaliknya, harga diri rendah timbul akibat tidak memahami dan menerima diri sendiri serta kurangnya dukungan empiris.

Variasi Rasa Syukur

Hasil analisis deskriptif, tingkat rasa syukur menunjukkan bahwa 13 siswa (17%) memiliki rasa syukur dalam kategori tinggi, 49 siswa (65%) berada pada kategori sedang, dan 14 siswa (18%) termasuk dalam kategori rendah, dari 76 siswa.



Presentase Kategorisasi Rasa Syukur

Emosi negatif muncul karena rasa syukur yang rendah yang dapat mengakibatkan perasaan melankolis, marah, cemas, kedengkian, dan depresi. munculnya perasaan dendam dan penghinaan terhadap orang lain dapat dicegah dengan rasa syukur yang tinggi. McCullough dkk (dalam Prabowo, 2017) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi rasa syukur, yaitu emosionalitas, prososialitas, dan religiusitas. Faktor tersebut dapat menunjukkan sikap individu dengan rasa syukur tinggi yaitu ditandai dengan menyalurkan emosi positif, merasakan bahagia, optimisme dan memiliki harapan serta orientasi masa depan yang kokoh. Individu dengan rasa syukur tinggi cenderung memberikan dukungan kepada orang lain. Kecenderungan untuk bersyukur ini menjadi akibat dari kedekatan hubungan individu dengan Tuhan.

Rasa syukur memiliki peran penting dalam kehidupan individu. Dengan bersyukur, individu dapat menyadari bahwa semua yang diterima tidak pernah kurang dalam takarannya, dan setiap nikmat yang ada adalah cukup untuk memenuhi kebutuhannya (Fu'ady & Atiqoh, 2020). Selain itu, rasa syukur juga membantu individu menerima dan mengambil sisi positif dalam setiap proses, serta tidak menjadikan kelebihan orang lain sebagai tolak ukur kemampuannya (Husna & Oktariani, 2022).

Variasi Optimisme

Dari 76 siswa yang terlibat dalam penelitian ditemukan tingkat optimisme sebanyak 17 siswa (22%) memiliki optimisme dalam kategori rendah, 47 siswa (62%) memiliki optimisme dalam kategori sedang, dan 12 siswa (16%) memiliki optimisme dalam kategori tinggi.



Presentase Kategorisasi Optimisme

Individu dengan optimisme rendah seringkali ditandai dengan kurangnya tujuan yang jelas dan terarah, semangat yang kurang, serta pandangan negatif terhadap masa depan. Individu tersebut mungkin mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan dan kesulitan, dan cenderung menyerah atau putus asa. Hal ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk kesejahteraan mental dan fisik, hubungan sosial, serta prestasi akademik atau karier. Individu yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi cenderung memandang hal-hal yang banyak merugikan atau masalah yang sedang hal sementara dan cepat berlalu. Mereka tidak akan menyalahkan dirinya secara keseluruhan ketika menghadapi masalah, melainkan melihat factor-faktor spesifik yang menyebabkan masalah tersebut. Mereka yakin bahwa masalah yang sedang dihadapi bersifat sementara dan akan segera teratasi (Fitri & Indriana, 2020).

PEMBAHASAN

Pengaruh *Self esteem* terhadap Optimisme

Hasil uji regresi diketahui nilai koefisien *self esteem* sebesar 0,280, artinya perubahan 1% pada *self esteem* dapat meningkatkan 28% optimisme, maka *self esteem* berpengaruh terhadap optimisme secara signifikan. Dalam konteks ini, *self esteem* dapat dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi optimisme. Selain itu, hasil uji signifikansi menunjukkan variabel *self esteem* sebesar $0,046 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya *self esteem* berpengaruh positif dan signifikan terhadap optimisme.

Penelitian yang dilakukan oleh Musabiq & Meinarno (2017) menghasilkan konseptual, hubungan optimis dan *self esteem* muncul karena sikap optimis atau pesimis ditentukan oleh gaya penjelasan yang terbentuk sesuai dengan harga diri atau cara pandang individu terhadap diri pribadinya. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Dimala & Rohayati (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara *self esteem* dengan optimisme pada masa depan siswa. Semakin tinggi *self esteem* seseorang, maka semakin tinggi pula optimismenya. Sebaliknya, individu dengan *self esteem* rendah cenderung kurang optimis dalam menjalani hidup karena pandangan negatif terhadap diri sendiri, sehingga membuat mereka sulit untuk melihat peluang dan harapan kedepannya. Penelitian juga dilakukan oleh Ni'mah & Khoirudin (2021) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara *self esteem* dan optimisme siswa sebesar 12,2% dengan nilai sig sebesar 0,013. Ini berarti bahwa *self esteem* memberikan kontribusi yang relevan terhadap optimisme siswa. Berbeda dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan 28% kontribusi *self esteem* terhadap optimisme.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap optimisme. Siswa dengan *self esteem* tinggi cenderung memiliki optimisme yang lebih tinggi karena mereka memiliki kepercayaan diri yang kuat dan mampu menghadapi kesulitan dengan baik. Sebaliknya, siswa dengan *self esteem* rendah cenderung kurang optimis karena keraguan diri dan kurang percaya diri dalam menghadapi tantangan.

Pengaruh Rasa Syukur terhadap Optimisme

Hasil uji regresi menunjukkan koefisien sebesar 0,757, yang mengindikasikan bahwa perubahan 1% pada rasa syukur dapat meningkatkan 75,7% optimisme, dengan itu rasa syukur berpengaruh terhadap optimisme siswa secara signifikan. Demikian rasa syukur berpengaruh kuat terhadap optimisme. Dalam konteks ini, rasa syukur dapat dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi optimisme siswa, artinya semakin tinggi rasa syukur siswa, maka optimisme mereka juga cenderung meningkat. Hasil ini menunjukkan pentingnya menumbuhkan rasa syukur dalam diri siswa untuk meningkatkan optimisme mereka. Selain itu, hasil uji signifikansi menunjukkan variabel rasa syukur sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya rasa syukur berpengaruh positif dan signifikan terhadap optimisme.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Atiqoh & Fu'ady (2020) yang menyimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara kebersyukuran dan optimisme dengan nilai korelasi sebesar 38,7% dimana semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki, semakin tinggi pula rasa optimisme. Namun dalam penelitian ini rasa syukur lebih besar berpengaruh terhadap optimisme siswa dengan nilai korelasi sebesar 75,7%. Penelitian oleh Salim dan Purwanto (2015) menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap optimisme, dengan sumbangan efektif sebesar 60%.

Artinya, rasa syukur dapat menjelaskan sekitar 60% variasi dalam tingkat optimisme seseorang. Hasil ini menunjukkan bahwa rasa syukur merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan optimisme, dan dapat membantu seseorang dalam menumbuhkan harapan yang positif dan meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Dengan demikian, rasa syukur dapat menjadi prediktor yang kuat dalam meningkatkan optimisme seseorang. Penelitian oleh Wahid dkk (2018) menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh positif terhadap optimisme, dengan sumbangan sebesar 9,1%. Artinya, sekitar 9,1% variasi dalam tingkat optimisme dapat dijelaskan oleh tingkat kebersyukuran. Hasil ini menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap optimisme.

Pengaruh *Self esteem* dan Rasa Syukur terhadap Optimisme

Hasil uji F menunjukkan bahwa *self esteem* dan rasa syukur memiliki pengaruh signifikan terhadap optimisme siswa MA Hidayatullah, dengan nilai F hitung sebesar $42,289 > 3,12$ dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima bahwa *self esteem* dan rasa syukur secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap optimisme siswa. Artinya, peningkatan *self esteem* dan rasa syukur dapat meningkatkan optimisme siswa. Didukung dengan hasil analisis regresi linier ganda nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa *self esteem* dan rasa syukur memiliki pengaruh signifikan terhadap optimisme siswa, dengan kontribusi sebesar 53,7% (R Square = 0,537). Artinya, variabel *self esteem* dan rasa syukur dapat menjelaskan sekitar 53,7% variasi dalam optimisme siswa, sedangkan 46,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Memiliki *self esteem* yang positif dapat membantu individu mengembangkan perilaku yang konstruktif dan menghindari perilaku negatif. Sebaliknya, *self esteem* yang negatif dapat memicu perilaku yang tidak diinginkan dan berdampak buruk pada diri sendiri (Aryany & Khodijah, 2023). Oleh karena itu, *self esteem* yang positif sangat penting untuk mencapai kesejahteraan dan kesuksesan individu. Rasa syukur dapat memicu peningkatan emosi positif, seperti kedermawanan hati, optimisme, suasana hati yang lebih baik, dan kemampuan untuk melihat diri sendiri secara positif (Masyhuri, 2018).

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Di Sekolah

Variasi *Self Esteem*

Berdasarkan penelitian, variasi *self esteem* siswa yang rendah 16% dan sedang 68% perlu diberikan perhatian khusus. Guru BK dapat menyediakan layanan bimbingan klasikal dan kelompok untuk meningkatkan *self esteem*, dengan materi seperti "Membangun Kepercayaan Diri" dan "Mengenal Potensi Diri". Layanan ini dapat dilakukan pada awal tahun ajaran atau semester untuk

memaksimalkan dampaknya. Guru BK memiliki tugas untuk mengidentifikasi siswa dengan *self esteem* rendah dan mengembangkan program untuk meningkatkannya (Pramesti, 2017). Sekolah juga perlu mendukung program BK dengan menyediakan sumber daya dan lingkungan yang positif. Jika *self esteem* siswa rendah, maka perlu dilakukan konseling individual untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang terkait dengan *self esteem* (Kusumawati, 2015).

Variasi Rasa Syukur

Guru BK perlu memprioritaskan pengembangan rasa syukur siswa, terutama yang berada pada level rendah (18%) dan sedang (65%). Salah satu caranya adalah dengan mengadakan bimbingan klasikal dan kelompok yang membahas topik-topik seperti penghargaan terhadap nikmat Tuhan dan pengembangan kesadaran spiritual. Kegiatan ini sebaiknya dilaksanakan pada momen-momen penting keagamaan untuk memaksimalkan dampaknya. Kolaborasi antara guru BK dan guru Pendidikan Agama Islam juga penting untuk memastikan integrasi materi keagamaan yang efektif. Dukungan sekolah dalam bentuk sumber daya dan lingkungan yang kondusif juga sangat diperlukan untuk memfasilitasi pengembangan rasa syukur siswa. Dengan demikian, siswa dapat mengembangkan rasa syukur yang lebih baik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mereka. Guru BK dapat mengevaluasi efektivitas program ini melalui asesmen dan feedback dari siswa untuk memastikan bahwa program tersebut efektif dalam meningkatkan rasa syukur siswa.

Variasi Optimisme

Pengembangan optimisme siswa yang rendah 22% dan sedang 62% perlu menjadi prioritas utama dalam layanan bimbingan konseling. Guru BK dapat mengadakan bimbingan klasikal dan kelompok dengan materi yang relevan untuk meningkatkan optimisme siswa, seperti membangun kepercayaan diri dan mengatasi kesulitan. Kegiatan ini sebaiknya dilaksanakan pada waktu yang tepat, seperti awal tahun ajaran atau semester, harus dirancang dan dilaksanakan dengan cara yang efektif untuk mencapai hasil yang optimal. Guru BK juga perlu mengidentifikasi siswa yang memerlukan perhatian khusus dan mengembangkan program yang sesuai untuk meningkatkan optimisme. Jika siswa memiliki masalah yang lebih serius dan memerlukan bantuan individual, maka konseling individual dapat dilakukan untuk membantu siswa mengatasi masalah dan meningkatkan optimisme. Dengan dukungan sekolah yang memadai, seperti sumber daya dan lingkungan yang positif, siswa dapat mengembangkan optimisme yang lebih baik dan mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi (Syahputra, 2019). Selain itu, guru BK juga dapat bekerja sama dengan orang tua dan guru lain untuk memastikan bahwa siswa menerima dukungan yang komprehensif dan konsisten dalam mengembangkan optimisme. Dengan demikian, siswa dapat meningkatkan kemampuan untuk menghadapi tantangan dan mencapai tujuan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-esteem dan rasa syukur memiliki peran penting dalam meningkatkan optimisme siswa. Guru BK dapat memainkan peran kunci dalam menumbuhkan self-esteem dan rasa syukur siswa melalui berbagai kegiatan bimbingan konseling. Dengan meningkatkan self-esteem, siswa dapat memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dan lebih optimis dalam menghadapi tantangan. Sementara itu, menumbuhkan rasa syukur dapat membantu siswa untuk lebih menghargai apa yang mereka miliki dan lebih positif dalam memandang kehidupan. Oleh karena itu, guru BK dapat mengembangkan program yang bertujuan untuk meningkatkan self-esteem dan rasa syukur siswa, sehingga dapat berdampak positif pada optimisme dan prestasi akademik mereka. Dengan demikian, guru BK dapat membantu siswa untuk menjadi lebih percaya diri, positif, dan optimis dalam menghadapi tantangan hidup.

DAFTAR RUJUKAN

- Aryanto, W., Arumsari, C., & Sulistiana, D. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 5(3), 95-105.
- Aryany, K. M., & Khodijah, K. (2023). Hubungan *self esteem* dengan syukur: Tinjauan Hadis Riwayat Sunan al-Tirmidhī No. Indeks 2034 Perspektif Psikologi.
- Atiqoh, S. V. D., & Fu'ady, M. A. (2020). Kebersyukuran dan optimisme masa depan siswa sekolah menengah pertama. *Psikoislamedia*, 5(1), 104-119.
- Dawama, F. (2018). *Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap optimisme keberhasilan belajar siswa Di MTs Istiqlal Delitua* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatea Utara Medan).
- Dimala, C. P., & Rohayati, N. (2021). Hubungan *self esteem* dengan optimisme masa depan pada siswa SMK ITENAS Kelas XII. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(2), 70-78.
- Fitri, E. R., & Indriana, Y. (2020). Hubungan antara optimisme dengan regulasi emosi pada siswa kelas XI SMK Cut Nya'Dien Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 881-885.
- Husna, A., & Oktariani, O. (2022). Peranan rasa syukur terhadap potensi dalam diri pada remaja. *UNES Journal Of Social and Economics research*, 7(2), 25-31.
- Indarhadi, P. L., & Lestari, R. (2017). *Optimisme pada siswa remaja SMP yang tidak berprestasi akademik* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kurniati, L., & Fakhruddin, A. U. (2018). Prestasi belajar matematika ditinjau dari sikap optimis dan pesimis siswa SMA. *De Fermat: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), 19-24.
- Kusumawati, E. (2015). Pengaruh Konseling Individual terhadap Peningkatan *Self esteem* Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 1-10.
- Lubis, B. (2019). Syukur dengan kebahagiaan remaja. *Jurnal Pionir*, 5(4).
- Masyhuri, A. (2018). Konsep syukur (gratefulnes) (kajian empiris makna syukur bagi guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau). *AL-MANAR: Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 7(2), 1-22.
- Musabiq, S., & Meinarno, E. A. (2017). Optimisme sebagai prediktor psikologis pada mahasiswa kebidanan. *Jurnal kedokteran dan kesehatan*, 13(2), 134-143.
- Ni'mah, F. Z., & Khoiruddin, M. A. (2021). Pengaruh self-esteem dan optimisme masa depan Siswa Menengah Kejuruan (SMK) berbasis pesantren. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (IJIES)*, 4(1), 121-136.

- Ningsih, S., & Dukalang, H. H. (2019). Penerapan metode suksesif interval pada analisis regresi linier berganda. *Jambura Journal of Mathematics*, 1(1), 43-53.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260-270.
- Pramesti, D. (2017). Pengembangan Program Bimbingan untuk Meningkatkan *Self esteem* Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 22(2), 157-170.
- Rahayu, S. (2020). Hubungan antara *self esteem* dengan problematic internet use pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Skripsi. Universitas Negeri Semarang*.
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16-22.
- Salim, S. P., & Purwanto, S. (2015). *Hubungan antara Rasa Syukur dengan Optimisme pada Santri Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalaam* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sella, N. H. (2024). *Pengaruh syukur dan sabar terhadap peningkatan optimisme mahasiswa ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Di Uin Raden Intan Lampung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Sidabalok, R. N., Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). Optimisme dan *self esteem* pada pelajar Sekolah Menengah Atas. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 48-58.
- Syahputra, A. (2019). Peran Sekolah dalam Meningkatkan Optimisme Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 24(2), 143-154.
- Wahid, A. W., Larasati, A., Ayuni, A., & Nashori, F. (2018). Optimisme remaja yang tinggal di panti asuhan ditinjau dari kebersyukuran dan konsep diri. *Humanitas*, 15(2), 160.
- 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.
- Wibisana, A. A. K., & Rha'in, A. (2024). Syukur: Perspektif Tafsir Al-Qur'an (Studi Komparasi Tafsir Al-Iklil dan Tafsir Al-Azhar). *Journal on Education*, 6(03), 16189-16204.
- Yudiono, U., & Sulistyono, S. (2020). Self-esteem: Faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 8(2), 99-105.