

Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Resiliensi Akademik Siswa kelas XI di SMA YP IPPI Cakung

Atikah Mahirah¹, Febi Herdajani²

Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia YAI

E-mail: atikah.mahirah@upi-yai.ac.id¹, febi.herdajani@upi-yai.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hubungan harga diri dan optimisme dengan resiliensi akademik pada siswa kelas XI di SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur. Populasi dalam penelitian ini adalah 170 siswa kelas XI dan sampel pada penelitian ini berjumlah 119 sampel berdasarkan Sampel Sized Calculator, dengan metode pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala resiliensi akademik ($\alpha = 0,925$), skala harga diri ($\alpha = 0,925$), dan skala optimisme ($\alpha = 0,855$). Teknik analisis data dengan Bivariate correlation dan Multivariate correlation menggunakan SPSS versi 29.0 for windows. Hasil penelitian dengan Bivariate correlation menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan resiliensi akademik dengan nilai $r = 0,564$ dan $p = < 0,001$ dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi akademik dengan nilai $r = 0,655$ dan $p = < 0,001$. Selanjutnya, hasil uji analisis data dengan Multivariate correlation untuk mengukur hubungan antara harga diri dan optimisme dengan resiliensi akademik memperoleh nilai $R = 0,683$ dan $p = < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan kearah positif antara harga diri dan optimisme dengan resiliensi akademik pada siswa kelas XI di SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur.

Kata kunci : *Harga diri, Optimisme, Resiliensi Akademik*

ABSTRACT

This study is a quantitative study that aims to examine the relationship between self-esteem and optimism with academic resilience in grade XI students at YP IPPI Cakung High School, East Jakarta. The population in this study were 170 grade XI students and the sample in this study amounted to 119 samples based on the Sample Sized Calculator, with the sampling method using simple random sampling technique. The measuring instrument used is the academic resilience scale ($\alpha = 0.925$), the self-esteem scale ($\alpha = 0.925$), and the optimism scale ($\alpha = 0.855$). Data analysis techniques with Bivariate correlation and Multivariate correlation using SPSS version 29.0 for windows. The results of research with Bivariate correlation show that there is a significant positive relationship between self-esteem and academic resilience with a value of $r = 0.564$ and $p = < 0.001$ and there is a significant positive relationship between optimism and academic resilience with a value of $r = 0.655$ and $p = < 0.001$. Furthermore, the results of the data analysis test with Multivariate correlation to measure the relationship between self-esteem and optimism with academic resilience obtained a value of $R = 0.683$ and $p = < 0.001$. This shows that there is a positive relationship between self-esteem and optimism with academic resilience in class XI students at YP IPPI Cakung High School, East Jakarta.

Keyword : *Self-esteem, Optimism, Academic Resilience*

1. PENDAHULUAN

Remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa transisi perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Santrock (2018) mengidentifikasi empat tahap perkembangan meliputi masa bayi, anak-anak, remaja, dan dewasa awal. Remaja menjelajahi identitas diri di tengah berbagai tekanan yang dihadapinya pada usia 12-23 tahun.

Salah satu tugas perkembangan remaja adalah memperoleh pendidikan guna lebih mengembangkan kemampuan intelektualnya. Selama masa pendidikan, para siswa akan menghadapi berbagai macam tekanan untuk dapat berprestasi di sekolah. Adanya beban akademik yang diberikan kepada siswa, diharapkan para siswa mampu menyelesaikannya secara optimal dan mencapai prestasi akademik yang baik. Namun, pada kenyataannya tidak semua siswa bisa lepas dari beban akademik yang dihadapinya di sekolah.

Berdasarkan penelitian Kumar (2017), permasalahan akademik yang biasanya dirasakan oleh siswa yaitu, tingginya harapan orang tua dan guru terhadap siswa, adanya persaingan yang ketat, ketegangan, ketakutan, dan kecemasan terhadap prestasi akademik siswa di sekolah. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab meningkatnya tekanan akademik siswa dalam menjalani pembelajaran. Dalam menghadapi sebuah tekanan akademik, siswa harus memiliki kemampuan untuk bertahan dan bangkit dalam menghadapi segala permasalahan akademik. Kemampuan bertahan secara akademik ini disebut dengan resiliensi akademik.

Setiap siswa memerlukan suatu ketahanan agar tetap dapat meningkatkan kemampuan akademiknya dengan baik dan meminimalisir beban akademik yang

dirasakan. Jika setiap siswa memiliki kemampuan akademik yang baik maka siswa tersebut akan mampu beradaptasi dengan tantangan yang dihadapi (Hendriani, 2022). Resiliensi akademik terjadi ketika individu memanfaatkan kekuatan internal dan eksternalnya untuk menghadapi berbagai hambatan dan pengalaman negatif dalam proses pembelajaran.

Maka dalam penelitian ini resiliensi akademik disimpulkan sebagai bentuk ketahanan siswa dalam menghadapi dan beradaptasi dengan berbagai tantangan dalam proses belajar, seperti tugas yang sulit, ujian yang menantang, dan lingkungan belajar yang kurang kondusif sehingga nantinya para siswa mampu mencapai nilai yang baik.

Sebuah fenomena umum yang diteliti oleh (Irawan et al., 2022) di salah satu sekolah yaitu SMK Jakarta Barat 1, penelitian ini dilakukan melalui metode wawancara. Hasil wawancara menunjukkan bahwa terdapat beberapa tantangan yang dihadapi siswa dalam membangun resiliensi akademik. Salah satu siswa yang di wawancarai menyatakan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, terutama ketika tugas tersebut terasa sulit. Informan lain mengungkapkan bahwa dirinya mudah merasa stres dan bosan ketika mengerjakan tugas, yang sering mengakibatkan penundaan dalam menyelesaikan tugas tersebut. Penelitian ini melibatkan 204 siswa kelas X di SMK Jakarta Barat 1, dengan 135 siswa diantaranya dipilih sebagai sampel.

Permasalahan mengenai resiliensi akademik juga terjadi pada siswa di SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur, diperkuat dengan hasil wawancara penulis dengan 17 siswa Kelas XI di sekolah tersebut. Dalam wawancara tersebut, didapatkan bahwa para siswa merasa bingung dan kecewa tanpa mengambil tindakan yang

kelas untuk memperbaiki diri. Selain itu, ketika dihadapkan pada tantangan akademik yang sulit, siswa menunjukkan respon yang beragam. Beberapa siswa merasa terbebani karena harus beradaptasi dengan tantangan yang semakin sulit seiring dengan meningkatnya level akademik.

Resnick et al. (2011), harga diri merupakan salah satu faktor internal yang berkontribusi terhadap resiliensi individu. Resiliensi secara konsisten dikaitkan dengan harga diri. Harga diri didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap kemampuannya. Penilaian ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk interaksi individu dengan orang-orang penting di sekitarnya, serta sikap, perhatian, penghargaan, dan pengakuan yang individu terima dari orang lain (Suhron, 2016). Harga diri yang tinggi ditandai dengan perasaan bangga, menghormati orang lain, dan adanya rasa tanggung jawab.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Phalevi et al. (2017) melibatkan 144 siswa MAN di Yogyakarta. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai rata-rata resiliensi siswa adalah 71,71 sementara itu nilai rata-rata self-esteem adalah 75,28. Berdasarkan uji regresi sederhana mengungkapkan bahwa self-esteem memiliki hubungan yang signifikan terhadap resiliensi. Penelitian ini menekankan pentingnya program pengembangan siswa di sekolah, khususnya yang diprakarsai oleh guru Bimbingan Konseling (BK), dengan fokus utama pada peningkatan resiliensi siswa.

Selain harga diri, faktor lain yang memengaruhi resiliensi akademik siswa adalah adanya rasa optimisme. Nashori & Saputro (2021) menyatakan bahwa kemampuan individu untuk bertahan dalam kondisi sulit dipengaruhi oleh berbagai faktor resiliensi, salah satunya adalah optimisme. Optimisme adalah

harapan dan keyakinan positif terhadap berbagai aspek kehidupan, bahkan disaat menghadapi kesulitan atau masalah (Junaidin, 2023). Siswa yang bersikap optimis cenderung menghasilkan pemikiran yang baik dan selalu mempertahankan pola pikir positif saat menghadapi berbagai permasalahan.

Berdasarkan landasan teori dan temuan penelitian terdahulu, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara Harga diri dan Optimisme dengan Resiliensi akademik pada siswa kelas XI di SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur.”

2. LANDASAN TEORI

Resiliensi Akademik

Satyaninrum (2019) resiliensi akademik menandakan kemampuan individu untuk bertahan dalam situasi belajar yang penuh tantangan, bangkit dari kegagalan, mengatasi rintangan, dan beradaptasi dengan tekanan akademik. Resiliensi akademik juga mengacu pada kemampuan siswa untuk mengatasi dan beradaptasi secara positif terhadap tantangan, kesulitan, dan tekanan dalam lingkungan akademik (Ramadhana & Indrawati, 2019).

Menurut Saufi et al. (2022) resiliensi akademik melibatkan kemampuan individu untuk menghadapi dan menyesuaikan diri, dan pulih dari berbagai tantangan yang menekan dan menghambat perkembangan diri selama proses akademik. Sementara itu Dwiastuti et al., (2021) menggambarkan resiliensi akademik sebagai kondisi dimana seorang siswa atau mahasiswa mampu meraih kesuksesan dalam bidang akademik dan pendidikan secara keseluruhan, meskipun mengalami kesulitan dan hambatan.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, disimpulkan bahwa siswa yang memiliki resiliensi akademik mampu beradaptasi

secara positif dalam menghadapi kesulitan akademik, serta mampu bertahan untuk terus belajar meskipun mengalami kegagalan. Kemampuan ini penting agar siswa dapat meningkatkan keberhasilan dalam pendidikan, meskipun sedang menghadapi tekanan.

Menurut Cassidy (2016) aspek resiliensi akademik terdiri dari tiga aspek yaitu *Persiverance*, *Reflecting and adaptive help seeking*, dan *Negative affect and emotional response*.

Harga Diri

Harga diri adalah rasa berharga yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri, yang terbentuk dari evaluasi dari berbagai aspek, seperti pencapaian, kompetensi, kecerdasan, penampilan, keterampilan, penerimaan sosial, dan perilaku (Rosani & Supriatna, 2021). Sementara itu Papalia (Risnawati, 2021) mengungkapkan bahwa cara berpikir individu dalam mengevaluasi diri, baik positif maupun negatif, serta perasaan direndahkan, sangat memengaruhi harga diri yang erat kaitannya dengan kognisi individu dan bersifat subjektif.

Harga diri juga meliputi kemampuan untuk memahami kemampuan dan pencapaian diri, menetapkan tujuan, percaya pada kemampuan diri sendiri dan tidak merasa iri terhadap prestasi orang lain (Refnadi, 2018). Harga diri adalah keseluruhan perasaan individu bagaimana dirinya melihat, berpikir, dan merasakan kenyataan dengan cara memberikan penilaian afektif secara menyeluruh terhadap dirinya sendiri (Mahdi, 2019).

Berdasarkan definisi harga diri yang disampaikan para tokoh diatas, maka harga diri diartikan sebagai penilaian umum individu terhadap dirinya sendiri, baik negatif maupun positif, yang menghasilkan perasaan berharga dalam menjalani kehidupan. Ini mencakup memahami kemampuan dan pencapaian

diri, menetapkan tujuan, percaya diri, dan terhindar dari rasa iri terhadap orang lain.

Coopersmith (1967) menyatakan aspek-aspek yang mendasari harga diri yaitu *Power*, *Significance*, *Virtue* dan *Competence*.

Optimisme

Optimisme merupakan pandangan menyeluruh dan harapan individu bahwa segala sesuatu akan berakhir dengan baik, disertai cara berfikir positif dan realistis dalam menghadapi permasalahan diberbagai aspek kehidupan untuk mencapai keberhasilan (Nasution et al., 2024).

Sementara itu Rahayu et al. (2023) menambahkan bahwa optimisme adalah perspektif menyeluruh yang memandang bahwa segala sesuatu memiliki sisi positif, disertai pola pikir positif dan penuh makna, serta selalu mengharapkan hasil terbaik dalam situasi apapun. Dalam bukunya yang berjudul "Psikologi umum" Junaidin (2023) menyatakan keyakinan bahwa segala sesuatu akan berakhir dengan baik, bahkan saat menghadapi masalah, hal ini merupakan ciri khas optimisme.

Berdasarkan definisi Optimisme dari para tokoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa optimisme merupakan pandangan dan harapan individu bahwa segala sesuatu akan berakhir dengan baik, adanya keyakinan besar terhadap masa depan, menilai segala hal yang terjadi dari sisi positif.

Seligman (2006) menyebutkan dimensi yang menggambarkan optimisme antara lain, *Permanence*, *Pervasiveness*, *Personalization*.

3. METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, skala yang digunakan dalam

penelitian ini adalah skala model Likert. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 170 siswa dan sampel yang diperoleh sebanyak 119 siswa kelas XI di SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Resiliensi akademik (Cassidy, 2016), Skala Harga Diri (Coopersmith, 1967), dan Skala Optimisme (Seligman, 2006).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini, melibatkan pengumpulan data dari 119 responden siswa kelas XI SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan dua teknik analisis data, yaitu *bivariate correlation* dan *multivariate correlation*. Analisis *Bivariate Correlation* dilakukan untuk mengetahui hubungan antara Harga diri dengan Resiliensi akademik dan hubungan antara Optimisme dengan Resiliensi akademik pada siswa kelas XI di SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur. Sedangkan analisis *Multivariate Correlation* bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Harga diri dan Optimisme dengan Resiliensi Akademik pada siswa kelas XI SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur.

Hipotesis pertama diuji menggunakan *Bivariate Correlation*, dari hasil analisis data uji koefisien korelasi antara harga diri dengan resiliensi akademik diperoleh $r = 0,564$ dan $p = < 0,001$ ($P < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan resiliensi akademik pada siswa kelas XI di SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur. Oleh karena itu, (H_{01}) yang berarti “Tidak ada hubungan antara harga diri dengan resiliensi akademik pada siswa kelas XI di SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur” ditolak. Sedangkan (H_{a1}) yang berarti “Ada hubungan antara harga diri dengan

resiliensi akademik pada Siswa Kelas XI di SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur” diterima. Pada penelitian ini variabel harga diri dengan resiliensi akademik memiliki hubungan yang kuat karena dihasilkan nilai korelasi $r = 0,564$ ($r = 1$; berarti korelasi kuat) dan penelitian ini dapat dipercaya karena nilai probabilitas yang muncul adalah $P = < 0,001$.

Hipotesis kedua diuji menggunakan *Bivariate Correlation*, dari hasil analisis data uji koefisien korelasi antara optimisme dengan resiliensi akademik diperoleh $r = 0,655$ dan $p = < 0,001$ ($P < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada siswa kelas XI di SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur. Oleh karena itu, (H_{02}) yang berarti “Tidak ada hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada siswa kelas XI di SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur” ditolak. Sedangkan (H_{a2}) yang berarti “Ada hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada Siswa Kelas XI di SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur” diterima. Pada penelitian ini variabel optimisme dengan resiliensi akademik memiliki hubungan yang kuat karena dihasilkan nilai korelasi $r = 0,655$ ($r = 1$; berarti korelasi kuat) dan penelitian ini dapat dipercaya karena nilai probabilitas yang muncul adalah $P = < 0,001$.

Hipotesis terakhir, menggunakan metode analisis *Multivariate Correlation*, diperoleh nilai $R = 0,683$ dengan $p = < 0,001$ ($P < 0,05$). Hal ini membuktikan terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan optimisme dengan resiliensi akademik pada siswa kelas XI SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur. Oleh karena itu, (H_{03}) yang berarti “Tidak ada hubungan antara harga diri dan optimisme dengan resiliensi akademik pada siswa kelas XI SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur” ditolak. Sedangkan (H_{a3}) yang berarti “Ada hubungan antara harga diri

dan optimisme dengan resiliensi akademik pada Siswa Kelas XI di SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur” diterima. Pada penelitian ini variabel harga diri dan optimisme dengan resiliensi akademik memiliki hubungan yang kuat karena dihasilkan nilai korelasi $r = 0,683$ ($r = 1$; berarti korelasi kuat) dan penelitian ini dapat dipercaya karena nilai probabilitas yang muncul adalah $P = < 0,001$.

Berdasarkan uji regresi dengan metode *Enter*, harga diri dan optimisme memberikan kontribusi sebesar 46,6% terhadap resiliensi akademik. Sedangkan sisanya sebesar 53,4% berasal dari variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Kemudian, dilakukan uji regresi dengan metode *Stepwise* yang bertujuan untuk melihat variabel yang paling dominan memengaruhi variabel resiliensi akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel Optimisme memiliki nilai R Square Change sebesar 0,429 (42,9%), sedangkan variabel Harga diri memiliki R Square Change sebesar 0,037 (3,7%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi variabel Optimisme lebih dominan dalam memengaruhi variabel resiliensi akademik sebesar 42,9%.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan resiliensi akademik pada siswa kelas XI di SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur.
2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada siswa kelas XI di SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan

optimisme dengan resiliensi akademik pada siswa kelas XI di dSMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri dan optimisme yang dimiliki siswa maka akan semakin tinggi tingkat resiliensi akademik pada siswa kelas XI di SMA YP IPPI Cakung, Jakarta Timur. Begitupun sebaliknya, semakin rendah harga diri dan optimisme yang dimiliki oleh siswa maka semakin rendah pula tingkat resiliensi akademiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-12. Doi: <https://10.3389/fpsyg.2016.01787>.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Fransisco: W.H Freeman and Company.
- Dwiastuti, I., Hendriani, W., & Andriani, F. (2021). Perkembangan penelitian resiliensi akademik di Indonesia: scoping literature review. *Talenta Jurnal Psikologi*, 7(1), 24-35. e-ISSN: 2615-1731. <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.23748>.
- Hendriani, W. (2022). *Resiliensi psikologi sebuah pengantar*. Prenadamedia Group. ISBN: 978-602-422-3304
- Irawan, R., Renata, D., & Dachmiati, S. (2022). Resiliensi akademik. *Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 135-140. Doi: <https://10.30998/ocim.v2i2.8130>.
- Junaidin. (2023). *Psikologi umum*. Zahir Publishing. ISBN: 978-623-466-266-5.
- Kumar, D. S. (2017). Academic stress: concept, sources and effect. *Journal Of Applied Research*, 7, 503-504. ISSN: 2249-555X.

- Mahdi, D. M. (2019). Berani mengambil keputusan. Pustaka Ilmu. ISBN: 978-602-6835-95-6.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). Psikologi resiliensi. Universitas Islam Indonesia. ISBN: 978-602-450-590-5.
- Nasution, A. S., Al Ghifari, A. F., Abdilah, M. A., & Purwantini, L. (2024). Pengaruh optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologi pada mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 133-150. Doi: <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.183>.
- Pahlevi, R., Sugiharto, D. Y., & Jafar, M. (2017). Prediksi self-esteem, social support dan religiusitas terhadap resiliensi. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 90-93.
- Rahayu, P. E., Ade, F. S., & Gunawan, H. (2023). Optimisme dengan adversity quotient pada siswa Kelas XII SMA Kartika Padang. *Journal on Education*, 5(2), 4849-4860. E-ISSN: 2654-5497, <https://jonedu.org/index.php/joe>.
- Ramadhana, N. S., & Indrawati, E. (2019). Kecerdasan adversitas dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik siswa SMP X Jakarta Timur. *Ikraith-Humaniora*, 3(2), 39-45.
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16-22. Doi: <https://doi.org/10.29210/120182133>.
- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K.A. (2011). Resilience in aging: concepts, research, and outcomes. Doi: <https://10.1007/978-1-4419-0232-0>
- Risnawati, E., Nuraqmarina, F., & Wardani, L. M. (2021). Peran father involvement terhadap self-esteem remaja. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 143-152. e-ISSN: 2502-2903, Doi: <https://10.15575/psy.v8i1.5652>.
- Rosani, W., Fatimah, S., & Supriatna, E. (2021). Studi deskriptif self-esteem pada siswa kelas XI SMAN 1 Margaasih. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Pendidikan)*, 4(5), 330-337. Doi: <https://10.22460/fokus.v4i5.8074>.
- Santrock, J. W. (2018). Life-span development (13th ed.). (N. I. Sallama, Penyunt., & B. Wisdyasinta, Penerj.) Erlangga. ISBN-13: 978-0-07-353209-7.
- Satyaninrum, I. R. (2019). Pengaruh keterlibatan sekolah, locus of control dan dukungan sosial terhadap ketahanan akademik remaja. *TAZKIYA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 1-20. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v2i1.10749>.
- Saufi, M., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2022). Korelasi self-regulated learning dengan resiliensi akademik mahasiswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 67-75. e-ISSN: 2623-033X.
- Seligman, M. (2006). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. New York: Vintage Book. ISBN-13: 978-1-4000-7839-4.
- Suhron, M. (2016) *Asuhan keperawatan konspe diri: self esteem*. UMP PRESS.