

Peran optimisme terhadap tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi: studi korelasional

Sumayyah Syahidah, Frischa Meivilona Yendi*, Zadrian Ardi, Azmatul Khairiah Sari, Dina Sukma
Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Corresponding author, e-mail: frischa@fip.unp.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara optimisme dan *psychological well-being* (PWB) pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Populasi penelitian berjumlah 1.749 mahasiswa, dan sampel sebanyak 326 orang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling berdasarkan rumus Slovin dengan toleransi kesalahan 5%. Data dikumpulkan melalui skala optimisme dan skala PWB yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara optimisme dan PWB dengan nilai korelasi Pearson sebesar $r = 0,622$ dan signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Keywords: optimisme, kesejahteraan psikologis, skripsi, mahasiswa, korelasi.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

Pendahuluan

Mahasiswa di perguruan tinggi diharuskan untuk berpikir kritis, mandiri, dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akademik mereka, termasuk menyusun skripsi sebagai prasyarat kelulusan (Al Musafiri & Umroh, 2022). Namun, banyak mahasiswa yang menemui berbagai hambatan selama proses tersebut, seperti rumitnya birokrasi kampus, kesulitan mengakses literatur ilmiah, tantangan finansial, keterlibatan dalam kegiatan non-akademik, serta rendahnya motivasi dan komitmen pribadi (Batubara et al., 2022). Hambatan-hambatan ini sering menyebabkan tekanan psikologis, yang pada gilirannya bisa berujung pada kecemasan, stres, serta penurunan kualitas mental mahasiswa.

Fenomena ini menjadi penting untuk dipahami karena kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* merupakan faktor penentu dalam keberhasilan akademik mahasiswa. *Psychological well-being* menggambarkan kondisi mental yang menunjukkan kemampuan individu dalam menerima dirinya sendiri, berinteraksi dengan orang lain secara positif, mengelola lingkungan sekitarnya, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta berkembang secara pribadi (Ryff, 2014). Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu beradaptasi dengan tekanan akademik dan dapat menyelesaikan tugas akhir dengan lebih efektif (Aulia & Panjaitan, 2019). Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah dapat menimbulkan gangguan emosional, seperti kecemasan, depresi, hingga menurunnya motivasi belajar (Kurniasari et al., 2019).

Menurut hasil penelitian, mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami tekanan emosional yang tinggi selama proses penyusunan skripsi. Hal ini menunjukkan pentingnya pemahaman lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang dapat mendukung peningkatan *psychological well-being* mahasiswa. Salah satu faktor tersebut adalah sikap optimisme. Maulida (2022) menemukan bahwa optimisme,

keterikatan dengan teman sebaya, dan religiusitas berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sementara itu, Hasibuan (2023) menegaskan bahwa dukungan sosial turut memberikan kontribusi besar terhadap *psychological well-being* mahasiswa penyusun skripsi, dengan kontribusi sebesar 86,3%. Temuan ini mengindikasikan bahwa baik faktor internal maupun eksternal berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa di tahap akhir perkuliahan.

Optimisme adalah sikap mental yang ditandai dengan harapan positif terhadap masa depan, keyakinan bahwa tantangan dapat diatasi, serta pandangan bahwa peristiwa negatif bersifat sementara dan tidak menyeluruh (Seligman, 2006). Individu yang optimis cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi kesulitan dan lebih mudah menemukan makna dalam kehidupan mereka (Snyder & Lopez, 2014). Dalam konteks akademik, optimisme terbukti dapat meningkatkan ketahanan mental, produktivitas, dan efikasi diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016). Sebaliknya, mahasiswa yang kurang optimis sering menunjukkan perilaku penundaan, menghindari tugas, dan kesulitan dalam mengelola tekanan akademik (Ningrum, 2011).

Beberapa penelitian telah mengkaji hubungan antara *optimism* dan *psychological well-being*. Maulida (2022) menemukan bahwa *optimism* memiliki pengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Khoirunnisa & Ratnaningsih (2016), yang menunjukkan bahwa *optimism* memberikan kontribusi sebesar 35% terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Sementara itu, Ariyani & Dewi (2023) turut memperkuat bukti adanya hubungan positif antara *optimism* dan *psychological well-being* pada mahasiswa profesi. Namun demikian, sebagian besar studi di Indonesia masih terbatas pada konteks populasi umum atau mahasiswa secara umum, dan belum banyak yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel ini secara kontekstual dan kuantitatif pada mahasiswa tingkat akhir di lingkungan pendidikan tinggi.

Untuk merespons kekosongan tersebut, penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *optimism* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Secara khusus, tujuan dari penelitian ini adalah: (1) Mengukur tingkat optimisme mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. (2) Menilai tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa tersebut. (3) Menganalisis hubungan antara optimisme dan *psychological well-being* secara empiris.

Berdasarkan tinjauan teoritis dan temuan empiris di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *optimism* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional untuk menganalisis hubungan antara variabel *optimism* (X) dan *psychological well-being* (Y) pada mahasiswa tingkat akhir. Metode ini dipilih karena mampu mendeskripsikan fenomena secara faktual dan sistematis serta menguji hubungan antar variabel secara empiris (Yusuf, 2014). Penelitian dilakukan selama 2 (Dua) bulan periode Maret hingga April 2025 pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan yang sedang menyusun skripsi pada tahun ajaran 2024/2025 dan telah mengambil mata kuliah skripsi. Berdasarkan data administrasi fakultas, jumlah total populasi adalah 1.749 mahasiswa yang tersebar di tujuh departemen. Karena populasi cukup besar, maka penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat toleransi kesalahan sebesar 5%. Hasil perhitungan menunjukkan jumlah sampel sebanyak 326 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional*

random sampling, agar setiap departemen terwakili secara proporsional sesuai dengan ukuran populasinya.

Jenis data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden, yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada semester tersebut. Data dikumpulkan menggunakan instrumen berupa angket tertutup, dengan menggunakan skala Likert. Skala ini terdiri dari lima pilihan jawaban dengan rentang skor dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai), baik untuk pernyataan positif (*favorable*) maupun negatif (*unfavorable*). Penyusunan item-item dalam angket didasarkan pada indikator teoritis dari masing-masing variabel: aspek *optimism* mengacu pada teori Seligman (2006) yang mencakup *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*, sedangkan aspek *psychological well-being* mengacu pada konsep Ryff (2014) yang meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi.

Sebelum digunakan, angket dikembangkan melalui kajian literatur dan penyusunan kisi-kisi instrumen, kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya agar dapat menghasilkan data yang akurat. Data yang terkumpul dianalisis secara kuantitatif menggunakan teknik analisis korelasi untuk mengetahui hubungan antara *optimism* dan *psychological well-being* mahasiswa.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian

Instrumen	Jumlah Item	Item Valid	Item Tidak Valid
<i>Optimism</i>	31	24	7
<i>Psychological Well-Being</i>	42	36	6

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Instrumen	Cronbach's Alpha	Kategori
<i>Optimism</i>	0.720	Baik
<i>Psychological Well-Being</i>	0.740	Baik

Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu Skala *Optimism* dan Skala *Psychological Well-Being* (PWB). Keduanya diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan dalam analisis lebih lanjut. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson antara skor item dengan skor total. Hasilnya menunjukkan bahwa dari 31 item *optimism*, sebanyak 24 item dinyatakan valid, sedangkan 7 item tidak valid (item 11, 13, 19, 24, 27, 28, dan 30). Sementara dari 42 item PWB, terdapat 36 item valid dan 6 item tidak valid (item 2, 9, 17, 22, 29, dan 38). Item tidak valid dikeluarkan dari pengolahan data berikutnya. Uji reliabilitas dilakukan dengan menghitung koefisien Cronbach's Alpha. Skala *optimism* menunjukkan reliabilitas sebesar 0.720, dan skala PWB sebesar 0.740, keduanya berada pada kategori reliabel dan konsisten.

Hasil dan Pembahasan

Statistik Deskriptif

Sebelum dilakukan analisis inferensial, langkah awal dalam penelitian ini adalah melakukan analisis statistik deskriptif guna memahami karakteristik data dari masing-masing variabel, yaitu *Optimism* dan *Psychological Well-Being* (PWB). Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan data berdasarkan ukuran tendensi sentral (mean, median, dan modus), ukuran dispersi (standar deviasi), serta nilai minimum dan maksimum. Penyajian data ini penting untuk memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi syarat distribusi yang baik sebelum dilakukan pengujian hipotesis.

Data yang dianalisis berasal dari 326 responden, dan tidak ditemukan data yang hilang (*missing value*) baik pada variabel *optimism* maupun *psychological well-being*. Kondisi ini memungkinkan proses analisis dilakukan secara utuh tanpa perlu perlakuan khusus seperti imputasi data. Hal ini juga menambah tingkat kepercayaan terhadap kualitas data yang digunakan dalam penelitian ini.

Skor total dari masing-masing skala kemudian dihitung dan dianalisis untuk memperoleh gambaran awal sebaran data. Tabel berikut menyajikan nilai minimum, maksimum, mean, standar deviasi, median, dan modus dari kedua variabel penelitian.

Tabel 3. Statistik Deskriptif *Optimism* dan *Psychological Well-Being*

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD	Median	Modus
<i>Optimism</i>	326	49	92	72.14	6.80	72.00	72.00
<i>Psychological Well-Being</i>	326	84	125	108.24	7.26	109.00	111.00

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa variabel *optimism* memiliki nilai mean sebesar 72.14 dengan standar deviasi 6.80, yang menunjukkan tingkat persebaran data yang relatif kecil. Nilai minimum yang diperoleh adalah 49, sedangkan nilai maksimum adalah 92. Median dan modus yang sama-sama bernilai 72.00 mengindikasikan bahwa distribusi data cenderung simetris, tanpa banyak penyimpangan nilai ekstrem.

Sementara itu, variabel *psychological well-being* menunjukkan nilai mean sebesar 108.24 dengan standar deviasi 7.26. Skor minimum adalah 84, dan maksimum 125. Nilai median sebesar 109.00 serta modus 111.00 menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berada di atas nilai rata-rata, meskipun tetap dalam rentang distribusi yang cukup normal.

Nilai standar deviasi yang relatif kecil pada kedua variabel menunjukkan bahwa data tidak menyebar terlalu jauh dari rata-rata. Hal ini mencerminkan homogenitas karakteristik responden dalam hal optimisme dan kesejahteraan psikologis, yang dapat menjadi dasar yang baik untuk pengujian hubungan antar variabel secara lebih lanjut. Dispersi nilai yang moderat juga mengindikasikan tidak adanya nilai ekstrem yang terlalu mencolok.

Mode yang diperoleh pada variabel *optimism* dan *psychological well-being* mendukung kecenderungan simetri distribusi, serta menunjukkan adanya skor yang sering muncul pada titik tertentu, yaitu 72 untuk *optimism* dan 111 untuk *psychological well-being*. Ini memperkuat temuan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki persepsi optimistik dan kesejahteraan yang cukup positif secara konsisten.

Secara keseluruhan, hasil analisis deskriptif memberikan pemahaman awal bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat optimisme dan kesejahteraan psikologis yang tinggi, dengan distribusi yang relatif normal dan stabil. Hasil ini akan menjadi dasar penting untuk melanjutkan pada pengujian asumsi normalitas dan analisis korelasional yang menjadi fokus utama penelitian ini.

Uji Normalitas

Dalam penelitian kuantitatif, sebelum peneliti melangkah ke tahap analisis inferensial, diperlukan proses verifikasi terhadap asumsi dasar statistik, salah satunya adalah asumsi normalitas data. Asumsi ini menjadi krusial karena berbagai teknik analisis statistik parametrik, seperti korelasi Pearson, regresi linier, maupun analisis varians, mensyaratkan bahwa data harus terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, uji normalitas menjadi langkah awal yang wajib dilakukan agar hasil analisis selanjutnya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data mengikuti pola distribusi normal. Menurut Ghozali (2018), distribusi normal merupakan prasyarat utama dalam uji statistik parametrik karena ia menjamin validitas dan reliabilitas estimasi parameter yang dihasilkan. Ketika data tidak memenuhi asumsi ini, maka hasil pengujian bisa menjadi bias, dan keputusan yang diambil

berdasarkan data tersebut menjadi kurang akurat. Oleh karena itu, memastikan bahwa data berdistribusi normal merupakan langkah strategis untuk menjamin kekuatan temuan penelitian.

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama yang dianalisis, yakni *Optimism* dan *Psychological Well-Being* (PWB). Kedua variabel ini diukur melalui instrumen skala likert dan menghasilkan data interval. Sebelum dianalisis secara mendalam untuk melihat hubungan di antara keduanya, maka terlebih dahulu diuji apakah masing-masing variabel tersebut memenuhi asumsi normalitas. Uji ini tidak hanya bersifat teknis, melainkan juga berperan sebagai fondasi validitas analisis selanjutnya. Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk, yang menurut Razali & Wah (2010) lebih kuat dalam mendeteksi penyimpangan dari normalitas pada sampel berukuran kecil hingga menengah ($N < 2000$). Uji ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik data penelitian yang berjumlah 326 responden. Uji Shapiro-Wilk memberikan dua informasi penting: nilai statistik dan nilai signifikansi (p-value), yang kemudian menjadi dasar dalam mengambil keputusan apakah data terdistribusi normal atau tidak. Tabel berikut menyajikan ringkasan hasil uji normalitas terhadap kedua variabel penelitian:

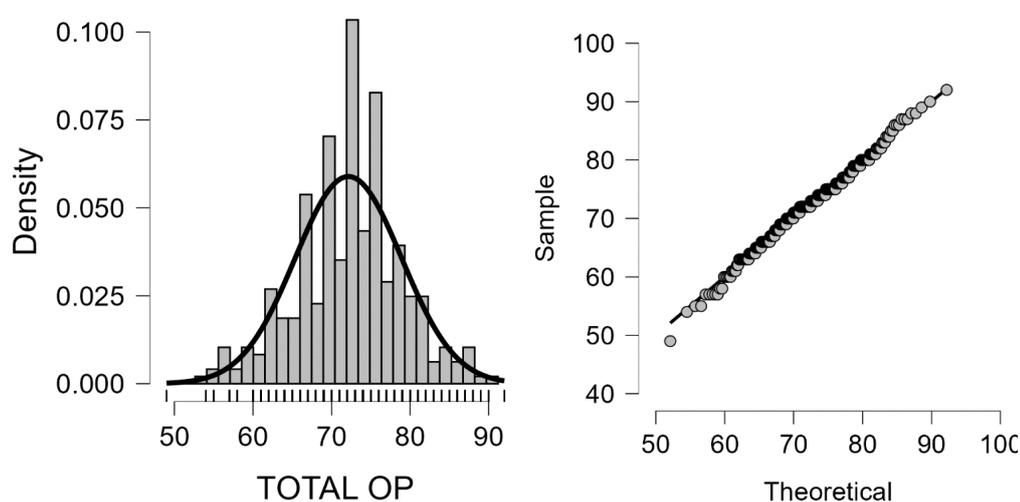
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Terhadap Kedua Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Min-Maks	Shapiro-Wilk Statistic	p-value
<i>Optimism</i>	326	72.135	6.795	49-92	0.993	0.140
<i>Psychological Well-Being</i>	326	108.236	7.258	84-125	0.992	0.078

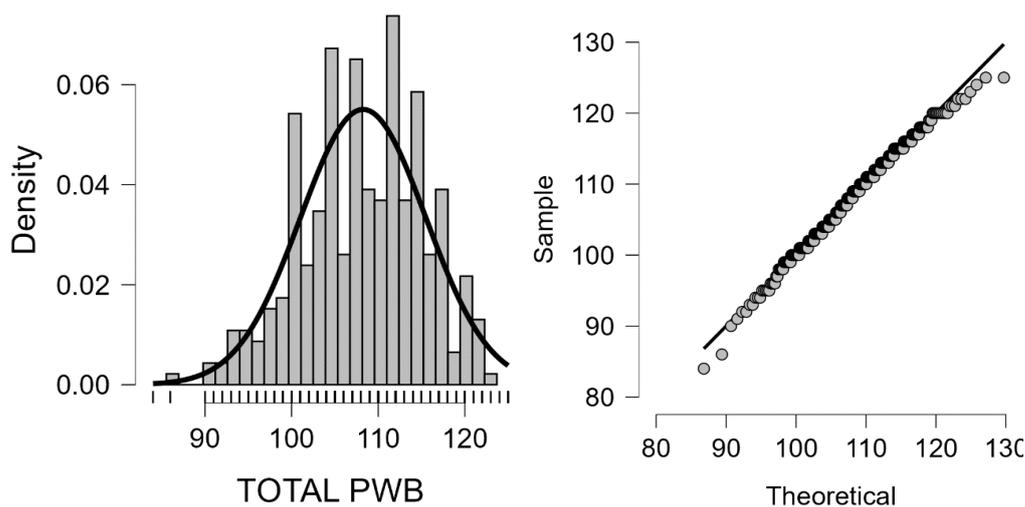
Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai p untuk variabel *optimism* adalah 0.140, dan untuk variabel *psychological well-being* sebesar 0.078. Kedua nilai p ini lebih besar dari tingkat signifikansi 0.05, yang berarti bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan signifikan antara distribusi data dengan distribusi normal teoritis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memenuhi asumsi normalitas.

Selain berdasarkan uji statistik, kesimpulan ini juga didukung oleh statistik deskriptif. Rata-rata dan median untuk kedua variabel memiliki nilai yang sangat dekat, yang mengindikasikan distribusi simetris. Pada variabel *optimism*, nilai mean adalah 72.135 dan median 72, sedangkan pada variabel *psychological well-being* nilai mean sebesar 108.236 dan median 109. Hal ini menunjukkan bahwa data tidak mengalami skewness atau kemencengan yang ekstrem.

Visualisasi data melalui histogram dan Q-Q plot juga memperkuat temuan ini.



Gambar 1. Histogram & Q-Q plot *Optimism*



Gambar 2. Histogram & Q-Q plot *Psychological Well-Being*

Histogram memperlihatkan sebaran data yang membentuk kurva lonceng (*bell-shaped*), sedangkan Q-Q plot menunjukkan titik-titik data yang mengikuti garis diagonal, menandakan bahwa distribusi data mendekati normal. Dengan terpenuhinya asumsi ini, peneliti memiliki justifikasi yang kuat untuk melanjutkan ke tahap analisis parametrik dalam menjawab rumusan masalah.

Secara keseluruhan, uji normalitas bukan hanya sekadar prosedur teknis, tetapi merupakan penentu awal kelayakan data untuk dianalisis lebih lanjut. Dalam konteks penelitian ini, hasil uji normalitas memberikan keyakinan bahwa teknik analisis statistik yang digunakan, seperti korelasi Pearson, dapat diterapkan secara sah. Hal ini penting agar simpulan yang diperoleh tidak hanya akurat, tetapi juga dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan metodologis.

Uji Korelasi

Setelah dilakukan analisis deskriptif dan uji normalitas, tahap berikutnya dalam penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara variabel *Optimism* dan *Psychological Well-Being* (PWB) melalui uji korelasi Pearson. Analisis ini menjadi penting karena dapat memberikan gambaran sejauh mana hubungan linier antara dua variabel utama dalam penelitian. Penggunaan korelasi Pearson sesuai dengan asumsi dasar yang telah terpenuhi sebelumnya, yakni data berskala interval dan terdistribusi secara normal.

Uji korelasi tidak hanya digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan, tetapi juga arah hubungan antara dua variabel. Dalam konteks penelitian ini, arah hubungan yang dihipotesiskan adalah positif, yaitu bahwa semakin tinggi tingkat optimisme individu, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Korelasi positif berarti bahwa kedua variabel bergerak searah: peningkatan pada satu variabel cenderung diikuti oleh peningkatan pada variabel lainnya.

Penggunaan korelasi Pearson juga didasarkan pada argumen metodologis yang kuat. Menurut Sugiyono (2017), korelasi Pearson sangat efektif dalam mengukur hubungan dua variabel interval yang berdistribusi normal, karena mampu memberikan estimasi yang akurat terhadap arah dan kekuatan hubungan. Oleh karena itu, pemilihan teknik ini dalam penelitian ini tidak hanya didasari oleh kebutuhan analisis, tetapi juga memenuhi standar ilmiah dalam statistik parametrik. Hasil analisis korelasi antara variabel *Optimism* dan *Psychological Well-Being* dapat dilihat pada Tabel 5 berikut ini:

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson antara *Optimism* dan *Psychological Well-Being*

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (2-tailed)
TOTAL OP - PWB	0.622	< .001

Dengan nilai signifikansi $p < 0.001$. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan secara statistik antara kedua variabel. Karena nilai p lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05, maka hipotesis nol yang menyatakan tidak adanya hubungan antara *Optimism* dan *Psychological Well-Being* ditolak, dan hipotesis alternatif diterima.

Nilai korelasi 0.622 termasuk dalam kategori korelasi sedang ke arah kuat, yang menunjukkan bahwa hubungan antara *Optimism* dan *Psychological Well-Being* cukup erat dan bermakna. Interpretasi ini sesuai dengan klasifikasi yang diberikan oleh Cohen (1988), menyatakan bahwa nilai korelasi antara 0.50 hingga 0.70 tergolong hubungan yang cukup kuat secara praktis. Dengan demikian, optimisme dapat dianggap sebagai faktor prediktif yang cukup signifikan terhadap tingkat kesejahteraan psikologis individu.

Temuan ini secara teoritis sejalan dengan konsep *learned optimism* dari Seligman (2006), yang menyatakan bahwa individu optimis melihat tantangan sebagai hal sementara dan terbatas, serta percaya bahwa mereka mampu mengatasi rintangan tersebut. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, keyakinan ini memungkinkan mereka menjalani proses penyusunan skripsi dengan lebih tenang dan termotivasi.

Hasil ini juga mendukung teori *psychological well-being* dari Ryff (1989; 2014), di mana individu yang memiliki tingkat optimisme tinggi cenderung memiliki *self-acceptance*, *purpose in life*, serta *personal growth* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme bukan hanya membantu dalam aspek emosional, tetapi juga membentuk fondasi kesejahteraan psikologis yang utuh.

Penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Khoirunnisa & Ratnaningsih (2016) yang menemukan bahwa optimisme memiliki kontribusi signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Demikian pula dengan Carver et al. (2010) yang menyatakan bahwa optimisme bertindak sebagai *protective factor*, memungkinkan individu untuk memiliki strategi coping yang lebih baik, serta respons emosi yang lebih positif dalam menghadapi tekanan.

Secara psikologis, temuan ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi cenderung memiliki persepsi positif terhadap diri dan lingkungan, memiliki harapan terhadap masa depan, serta mampu mengelola tekanan hidup dengan lebih baik. Hal ini secara langsung berkontribusi terhadap peningkatan aspek-aspek kesejahteraan psikologis seperti *self-acceptance*, *purpose in life*, dan *environmental mastery* sebagaimana dikembangkan oleh Ryff (1989).

Penemuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Carver et al (2010), yang menemukan bahwa optimisme berperan sebagai faktor pelindung (*protective factor*) dalam menghadapi tekanan hidup, serta mampu meningkatkan kapasitas adaptif seseorang. Individu yang optimis cenderung menggunakan strategi coping yang lebih efektif dan memiliki tingkat emosi positif yang lebih tinggi, yang kesemuanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang lebih stabil.

Selain itu, hubungan yang signifikan ini memperkuat pentingnya pengembangan program intervensi psikologis berbasis penguatan optimisme dalam berbagai setting, seperti pendidikan, organisasi, dan klinis. Upaya peningkatan sikap optimis dapat menjadi strategi preventif sekaligus promotif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental masyarakat secara umum.

Dengan mempertimbangkan kekuatan korelasi yang diperoleh serta signifikansi hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa *Optimism* merupakan variabel yang memiliki pengaruh positif yang bermakna terhadap *Psychological Well-Being*. Hal ini menjadi dasar penting bagi pengembangan teori dan praktik intervensi psikologi positif, serta memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam upaya peningkatan kesejahteraan individu.

Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dengan optimisme yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Selanjutnya, pada bagian kesimpulan akan dibahas implikasi teoritis dan praktis dari temuan ini.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir ($r = 0.622$, $p < 0.001$), di mana mahasiswa dengan tingkat optimisme tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hasil ini mendukung teori Ryff tentang kesejahteraan psikologis dan memperkuat pandangan bahwa sikap optimis berperan sebagai faktor protektif terhadap tekanan akademik. Temuan ini memberikan kontribusi teoretis terhadap psikologi positif serta implikasi praktis bagi layanan bimbingan konseling di perguruan tinggi dalam merancang program peningkatan optimisme. Meskipun demikian, keterbatasan desain korelasional dan metode *self-report* menjadi pertimbangan penting, sehingga penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan campuran dan mengeksplorasi variabel lain seperti efikasi diri atau dukungan sosial untuk pemahaman yang lebih komprehensif.

References

- Al Musafiri, M. R., & Umroh, N. M. (2022). Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 70. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1726>
- Ariyani, A. I., & Dewi, K. S. (2023). *Hubungan Antara Optimisme Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Surakarta*. Undergraduate thesis, Universitas Diponegoro.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UNIMUS. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 3(1), 58–66. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.71>
- Batubara, M., Meidina, A., & Rahman, S. S. (2022). Menemukan Dukungan Sosial Yang Paling Berkontribusi Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi, Dosen Pembimbing atau Orang Tua? *Indonesian Psychological Research*, 4(2), 71–77. <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i2.729>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Cohen, J. (1988). *Analisis Daya Statistik untuk Ilmu Perilaku (edisi ke-2)*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hasibuan, L. A. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan (Skripsi, Universitas Medan Area)*. Universitas Medan Area Repository.
- Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Optimisme Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14936>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Maulida, S. A. (2022). *Pengaruh Optimisme, Peer Attachment Dan Religiusitas Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Repository.

-
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 41–47.
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2010). Power comparisons of some selected normality tests. *Proceedings of the Regional Conference on Statistical Sciences 2010 (RCSS'10), November*, 126–138.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Seligman, M. (2006). *Learned optimism*. (Vol. 8, Issue 11). New York: Vintage Book. <https://doi.org/10.4135/9781412963923.n255>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2014). Handbook of positive emotions. In *Choice Reviews Online* (Vol. 52, Issue 03). New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.5860/choice.185217>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.