



**Hubungan Optimisme dan Mindfulness dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja
The Relationship Between Optimism and Mindfulness with the Psychological Well-Being of Adolescents**

Asmaul Chusnah, S.Psi
192030100074

Dosen Pembimbing
Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si

Dosen Penguji
Zaki Nur Fahmawati, M.Psi., Psikolog
Nurfi Laili, M.Psi., Psikolog

**Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Januari, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Hubungan Optimisme dan *Mindfulness* dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja
Nama Mahasiswa : Asmaul Chusnah
NIM : 192030100074

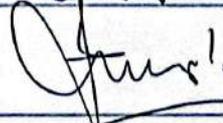
Disetujui oleh

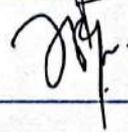
Dosen Pembimbing
Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si

Dosen Penguji 1
Zaki Nurfahmawati, M.Psi., Psikolog

Dosen Penguji 2
Nurfi Laili, M.Psi., Psikolog







Diketahui oleh

Ketua Program Studi
Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., M.A
NIP/NIK. 212498

Dekan
Dr. Septi Budi Sartika, M.Pd
NIP/NIK. 210390







Tanggal Ujian
Selasa, 21 Januari 2025

Tanggal Lulus
Selasa, 21 Januari 2025

DAFTAR ISI

A. BAGIAN PENGESAHAN

SAMPUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI.....	iii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	iv
PERNYATAAN MENGENAI KARYA TULIS ILMIAH DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA.....	v

B. ARTIKEL

JUDUL.....	1
ABSTRAK.....	1
PENDAHULUAN	1
METODE.....	4
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	4
SIMPULAN	8
UCAPAN TERIMAKASIH	8
REFERENSI	8

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Mahasiswa : Asmaul Chusnah
NIM : 192030100074
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Pendidikan

DAN

Dosen Pembimbing : Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si
NIK/NIP : 203225
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Pendidikan

MENYATAKAN bahwa, karya tulis ilmiah dengan rincian:

Judul : Hubungan Optimisme dan *Mindfulness* dengan Kesejahteraan Psikologi Remaja

Kata Kunci : Kesejahteraan Psikologis, Optimisme, *Mindfulness*

TELAH:

1. Disesuaikan dengan petunjuk penulisan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa.
2. Lolos uji cek kesamaan sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

SERTA*:

- Bertanggung jawab untuk melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah. Khususnya Lampiran Huruf B.
- Menyerahkan tanggung jawab untuk melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah khususnya Lampiran Huruf B kepada Bidang Pengembangan Publikasi Ilmiah DRPM UMSIDA.

Demikian pernyataan dari saya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima Kasih

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si
NIP/NIK. 203225

Sidoarjo, 21 Januari 2025
Mahasiswa



Asmaul Chusnah
NIM. 192030100074

*Centang salah satu.

**PERNYATAAN MENGENAI KARYA TULIS ILMIAH DAN SUMBER INFORMASI SERTA
PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah tugas akhir saya dengan judul “**Hubungan Optimisme dan *Mindfulness* dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja**” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis ilmiah tugas akhir saya ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Sidoarjo, 21 Januari 2025

Ttd



Asmaul Chusnah

NIM. 192030100074