

# Hubungan Optimisme dan Mindfulness dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja

Oleh:

Asmaul Chusnah

Effy Wardati Maryam

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Januari, 2025

# Pendahuluan

Fase remaja disebut sebagai fase “topan dan badai”. Remaja akan mengalami banyak perubahan-perubahan secara dramatis baik fisik maupun kognitifnya [2]. Hill menyebutkan bahwa remaja memungkinkan mengalami masalah psikologis yang mengakibatkan mudah depresi, sedih, kecewa, mudah marah, susah tidur, cemas dan berperilaku agresif. Sehingga diperlukan pemenuhan kebutuhan akan psikisnya agar dapat mengurangi perasaan tertekan atas ketidaksiapan remaja dalam menghadapi masalah [3]. Fenomena melonjaknya angka remaja mengalami krisis kesehatan mental terjadi secara global termasuk di Indonesia

Kondisi di atas menuntun pada pentingnya kesejahteraan psikologis yang baik dimiliki oleh remaja dalam menjalani tuntutan serta memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Sebab kemajuan perkembangan yang dicapai selama masa remaja menjadi bekal keberhasilan mereka di masa dewasa kelak.

Berdasarkan riset: oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi pada tahun 2021 terkait kesejahteraan psikologis siswa ditemukan bahwa remaja jenjang SMP menjadi kelompok yang mengalami kesejahteraan psikologis paling rendah, diikuti oleh siswa jenjang SMA, jenjang SD, dan jenjang SMK menjadi kelompok dengan kesejahteraan psikologis paling tinggi [10]

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal.

# Lanjutan...

Perez (Risthathi, 2019) menyebutkan faktor kesejahteraan psikologis salah satunya yaitu optimisme. Optimisme dianggap memiliki hubungan dan berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis [6]. Shaheen dalam (Arum & Antika, 2022) Remaja yang memiliki optimisme tinggi akan jauh dari masalah kesehatan mental karena tidak terdapat kecemasan maupun ketegangan, sehingga tercipta kesejahteraan psikologis yang baik pada remaja [9].

Faktor lain yang juga berperan dalam psychological well-being adalah *mindfulness*. *mindfulness* secara signifikan berkontribusi pada setiap dimensi psychological well-being pada remaja [17]. Jannah (Safiyafani & Rahayu, 2022) menyebutkan bahwa dengan *mindfulness* membantu remaja untuk sadar akan dirinya sendiri dan bersedia untuk hidup dengan karakter, kelebihan dan kelemahannya dari beberapa hal yang membentuk dirinya di masa lalu [20].

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti dapat menulis rumusan sebagaimana berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis pada remaja?
2. Apakah terdapat hubungan antara mindfulness dengan kesejahteraan psikologis pada remaja?
3. Apakah terdapat hubungan antara optimisme dan mindfulness dengan kesejahteraan psikologis pada remaja?

# Metode

## Desain Penelitian

Kuantitatif Korelasional. Terdapat tiga variabel yakni optimisme (X1), *mindfulness* (X2) serta kesejahteraan psikologis (Y).

## Populasi/Sampel

Populasi : pelajar remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo dengan rentang usia 12-15 tahun yang berjumlah 33.191.

Teknik pengambilan sampel : aksidental

Penentuan ukuran sampel : tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 380 siswa.

## Pengumpulan Data :

Wawancara awal, Penyebaran Skala Psikologi

## Instrumen Penelitian

Adopsi dari skala yang disusun oleh peneliti sebelumnya.

Skala Kesejahteraan Psikologis: Uyun 2022 terdiri dari 31 item pernyataan valid, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,916

Skala Optimisme: Rosma 2023 terdiri dari 30 aitem pernyataan valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0,955

Skala Mindfulness : Jauhariyah 2022 terdiri dari 15 aitem yang dinyatakan valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0,804

Menggunakan **Model Skala Likert**, terdiri dari 4 alternatif jawaban yakni : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

## Analisis Data

Menggunakan analisis regresi linier berganda. Perhitungan dilakukan menggunakan bantuan computer atau laptop dan menggunakan aplikasi SPSS

# Hasil

## 1. Uji Normalitas

Data dikatakan terdistribusi normal apabila nilai Sig.  $> 0,05$ . Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan nilai Sig  $=0,000 < 0,05$ . Artinya dapat disimpulkan bahwa data dalam hal ini tidak terdistribusi secara normal, sehingga data perlu diuji menggunakan uji nonparametrik.

## 2. Uji Nonparametrik (Korelasi Spearman's)

Hasil uji korelasi spearman's didapatkan nilai Sig  $=0,000 < 0,05$ , maka dapat dikatakan hubungan dari variabel adalah signifikan atau berkorelasi. Variabel optimisme (X1) dengan kesejahteraan psikologis (Y) memiliki tingkat hubungan sebesar 0,829. Berdasarkan tabel Rank Spearman's hasil tersebut memiliki hubungan sangat kuat antar dua variabel. Kemudian variabel *mindfulness* (X2) dengan kesejahteraan psikologis (Y) memiliki tingkat hubungan sebesar 0,732 artinya hubungan antar dua variabel tersebut juga sangat kuat.

## 3. Uji Linearitas

Data dapat dikatakan linier apabila nilai sig. *Linearity*  $< 0,05$ . Berdasarkan hasil uji linieritas untuk skala optimisme dengan kesejahteraan psikologis memiliki nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Sementara untuk skala *mindfulness* memiliki nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Artinya terdapat hubungan yang linear.

## 4. Uji Multikolinieritas

Hasil uji didapatkan nilai tolerance pada semua variable independen  $0,469 > 0,10$  dan nilai VIF  $2,134 < 10,00$ . Maka dapat disimpulkan bahwa variabel independen bebas dari multikolinieritas.

# Hasil

## 5. Uji Hipotesis (Uji T & Uji F)

### Uji T : Optimisme \* Kesejahteraan Psikologis

Hasil menunjukkan nilai Sig = 0,000 < 0,05. Artinya secara parsial ada hubungan signifikan antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis pada remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo

### Uji T : Mindfulness \* Kesejahteraan Psikologis

Hasil menunjukkan nilai Sig = 0,000 < 0,05. Artinya secara parsial ada hubungan signifikan antara mindfulness dengan kesejahteraan psikologis pada remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo.

### Uji F : Optimisme, dan Mindfulness \* Kesejahteraan Psikologis

Hasil menunjukkan nilai Sig = 0,000 < 0,05. Artinya secara simultan variabel independen (optimisme dan *mindfulness*) terdapat hubungan signifikan dengan variabel dependen (kesejahteraan psikologis)

## 6. R Square

Sumbangan pengaruh variabel optimisme terhadap variabel kesejahteraan psikologis sebesar 0,740 (74%).  
Sumbangan pengaruh variabel mindfulness terhadap variabel kesejahteraan psikologis sebesar 0,676 (67,6%).  
Sumbangan pengaruh variabel optimisme dan mindfulness terhadap variabel kesejahteraan psikologis sebesar 0,821 (82,1%)



# Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan optimisme memiliki arah hubungan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo. Semakin tinggi optimisme seseorang, tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya semakin rendah optimisme seseorang maka semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Risthathi, 2019) dan (Brigita et. al, 2023) sehingga hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya.

Hasil analisis menunjukkan mindfulness berkorelasi positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi mindfulness seseorang, tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Hasil penelitian ini juga sejalan atau memperkuat pernyataan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Tumanggor et. al, 2021) dan (Istiqomah & Salma, 2020)

Kemudian, optimisme dan mindfulness secara simultan atau bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Sehingga dapat dikatakan optimisme dan mindfulness berpengaruh dalam usaha meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo

Optimisme mempengaruhi cara pandang dan daya resiliensi. Optimisme dibutuhkan remaja kaitannya dengan menghadapi “kondisi kritis” dalam masa perkembangannya. Apabila remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo memiliki optimisme tinggi bukan tidak mungkin mereka akan lebih siap dan mudah menghadapi persoalan yang ada

Mindfulness diperlukan remaja untuk dapat menumbuhkan kesadaran akan dirinya, terkait kelebihan dan kelemahan diri serta bersedia hidup berkarakter. Penjabaran di atas menunjukkan bahwa optimisme dan *mindfulness* memiliki peran penting dalam keberlangsungan hidup pada remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo yakni dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.



# Temuan Penting Penelitian

## 1. Hipotesis pertama diterima.

Ada hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis ( $R = 0,860$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ ). Nilai  $R = 0,860$  menandakan bahwa hubungan antara dua variabel tersebut bersifat positif. Sumbangan efektif yang diberikan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 74% ( $R \text{ Square} = 0,740$ )

## 2. Hipotesis kedua diterima

Ada hubungan antara mindfulness dengan kesejahteraan psikologis ( $R = 0,822$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ ). Nilai  $R = 0,822$  menandakan bahwa hubungan antara dua variabel tersebut bersifat positif. Sumbangan efektif yang diberikan mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 67,6% ( $R \text{ Square} = 0,676$ )

## 3. Hipotesis ketiga diterima

Ada hubungan signifikan antara optimisme dan mindfulness dengan kesejahteraan psikologis  $p \text{ value} = < 0,05$ . Nilai koefisien determinasi ( $R \text{ Square}$ ) sebesar 0,821 yang menandakan bahwa optimisme dan *mindfulness* secara bersama-sama memberi sumbangan efektif terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 82,1%.

## 4. Hipotesis 1 & 2 dalam penelitian ini menghasilkan temuan yang dapat memperkuat hasil penelitian sebelumnya. Pembaruan dari penelitian ini terletak pada subjek dan tempat kejadian penelitian. Hipotesis 3 diharapkan mampu menjadi topik atau gagasan baru dalam memperkaya penelitian dalam keilmuan psikologi, atau dapat mengkombinasikan variabel kesejahteraan psikologis dengan beberapa variabel lainnya.

# Manfaat Penelitian

Melihat adanya hubungan positif dari optimisme dan *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo, maka penelitian ini diharapkan menjadi dorongan agar siswa dapat mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dengan menerapkan sikap optimis dan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun pada guru diharapkan dapat terus memotivasi siswa untuk selalu berpikir dan bersikap optimis dalam menjalani kehidupan serta masalah-masalah yang terdapat pada fase remaja, menciptakan lingkungan yang aman, penuh kasih, dan memberikan perhatian sehingga siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik.

Serta bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik yang sama diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai wadah referensi tambahan dalam memperkaya studi psikologi.

# Referensi

- [1] I. R. Ridhowati, "Kesejahteraan Psikologis Remaja Di SMA Muhammadiyah 2 Kertososno Ditinjau Dari Kelekatan Terhadap Orang Tua," *Prog. Retin. Eye Res.*, vol. 561, no. 3, pp. S2-S3, 2019.
- [2] H. Sulaiman, S. Purnama, A. Holilulloh, L. Hidayati dan N. H. Saleh, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja Pengasuhan Anak Lintas Budaya*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2020.
- [3] S. S. Al-Faruq dan Sukatin, *Psikologi Perkembangan*, Sleman: CV Budi Utama Deepublish, 2021.
- [4] S. H. Muasyaroh, "Profil Optimisme pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Bhakti Kencana Tasikmalaya dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling - (SKP.BK 0030)," *Skripsi*, 2020.
- [5] Wilopo, "National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian," *Ment. Health (Lond).*, p. xviii, 2022, [Online]. Available: <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- [6] U. N. Risthathi, "Hubungan Optimisme dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) pada Remaja di Panti Asuhan," *Skripsi*, 2019.
- [7] S. Widyawati, M. K. Asih dan R. R. Utami, "Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis pada Remaja," *Jurnal Psibernetika*, vol. 15, no. 1, pp. 59-65, 2022.
- [8] R. K. Sibuea, "Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) dengan Kontrol Diri Pada Anggota Paskibra SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan," *Skripsi*, 2019.
- [9] L. N. Arum dan E. R. Antika, "The Effect of Optimism on Psychological Well-Being in Facing Covid-19 Students of Class X SMA Negeri Gondang 1," *Jurnal bimbingan dan konseling Indonesia*, vol. 1, no. 1, pp. 1-9, 2022.
- [10] A. Irmawati, S. F. Martono, and Noviyanti, "Risalah Kebijakan: Mendorong Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Siswa Selama Pandemi COVID-19," *Puslitjakkidbud*, vol. 5, pp. 1-8, 2021.
- [11] M. F. Ilhamuddin, T. I. Pratiwi dan B. D. Wiyono, "Edukasi Program Psychological Well-Being Siswa Untuk Guru BK SMP Sidoarjo," *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 3, no. 40-43, p. 1, 2023.
- [12] E. P. Sari dan I. K. Wulan, "Hubungan Antara Keterlibatan Ayah Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja," *Jurnal Wacana*, vol. 11, p. 1, 2019.
- [13] I. S. Arif, *Psikologi Positif Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007.
- [14] G. Goei, *Psikologi Positif Memupuk Kebahagiaan dan Pengembangan Diri*, Jakarta: Buku Kompas, 2021.
- [15] C. Brigita, S. Andre, D. E. Santi dan A. Ananta, "Meningkatkan psychological well being dewasa awal : Bagaimana peranan problem focused coping dan optimisme ?," vol. 2, no. 3, pp. 1-14, 2022.

# Referensi

- [16] N. E. Pasyola, A. M. Abdullah dan D. Puspasari, "Peran Parenting Self-Efficacy dan Optimisme terhadap Psychological Well-Being Ibu yang Memiliki Anak Intellectual Disability," *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 8, no. 1, pp. 131-142, 2021.
- [17] S. Istiqomah dan Salma, "Hubungan antara Mindfulness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Baru yang Tinggal di Pondok Pesantren X, Y, dan Z," *Jurnal Empati*, vol. 8, no. 127- 132, p. 4, 2020.
- [18] A. D. Wijayaningsih, M. Hasanah dan I. F. Sholichah, "Efektivitas teknik mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, vol. 10, no. 36-45, p. 1, 2022.
- [19] Nurissyarifah dan S. Alfinuha, "Diriku Berharga: Pelatihan Mindfulness untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Homoseksual," *Jurnal Psikologi*, vol. 18, p. 1, 22.
- [20] N. Syafiasani dan M. S. Rahayu, "Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Remaja SMA Negeri X di Kota Bandung," dalam *Bandung Conference Series: Psychology Science*, Bandung, 2022.
- [21] Y. P. Tumanggor, R. Aritonang, A. S. Nabila, N. Alvionita dan W. Marpaung, "Psychological Well-Being ditinjau dari Mindfulness Pada Atlet Remaja Difabel di NPC Prov Sumut," *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, vol. 2, no. 102-106, p. 2, 2021.
- [22] S. R. Nurhidayah, "Efektivitas Konseling Kognitif Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja," *Skripsi*, 2022.
- [23] K. Abdullah *et al.*, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, vol. 3, no. 2. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022.
- [24] A. Fauzy, *Metode Sampling*, vol. 9, no. 1. 2019. [Online]. Available: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com>
- [25] F. Uyun, "Pengaruh Stres dan Perceived Social Support Terhadap Psychological Well-Being Pada Masa Emerging Adulthood (Mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Diponegoro)," 2022
- [26] A. Rosma, "Hubungan Resiliensi dan Optimisme dengan School Well-Being pada Siswa SMP Swasta Siti Hajar Medan," *Tesis*, 2023.
- [27] F. Jauhariyah, "Hubungan Antara Fear of Missing Out (Fomo) dengan Minfulness pada Siswa SMAN 1 Driyorejo," *Skripsi*, p. 122, 2022.
- [28] S. H. Sahir, *Metodologi Penelitian*, 1st ed. Jogjakarta: Penerbit KBM Indonesia, 2021
- [29] B. Primohadi Syahputra and A. Mulya, "Analisis Korelasi Rank Spearman & Regresi Linear Nilai Indeks Stabilitas Atmosfer Dan Suhu Puncak Awan Citra Satelit Himawari-8 Ir (Studi Kasus Banjir Pekanbaru 22 April 2021)," *Pros. Semin. Nas. MIPA UNIBA*, no. April, pp. 296–300, 2022, [Online]. Available: <https://cds.climate.copernicus.eu/cdsapp#!/d>

