

The Relationship Between Optimism and Psychological Well-Being in Psychology Students at Universitas Muhammadiyah Sidoarjo who are Compiling Thesis

[Hubungan Antara Optimisme Dengan *psychological Well-being* Pada Mahasiswa prodi psikologi Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]

Yulia Endang Agustini¹, Dwi Nastiti²

¹Program Studi Psikologi, fakultas Pendidikan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²Program Studi Psikologi, fakultas Pendidikan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email Corresponding Author : dwinastiti@umsida.ac.id^{*,2)}

Abstrak. *This research was conducted because researchers found the phenomenon of low psychological well-being in students who were preparing their final assignment. The purpose of this study was to determine the relationship between optimism and psychology students who are preparing their final assignment at the Muhammadiyah University of Sidoarjo. The type of research used is correlational quantitative. The population in this study were psychology students at Muhamaadiyah University, Sidoarjo, who were preparing their final project, totaling 165 students. The data collection technique uses 2 psychological scales of Optimism and Psychological Well-being which are arranged using the Likert scale model. Optimism reliability was obtained 0.880 from 26 items, while 0.85 from 30 items. The data analysis technique uses Spearman rho correlation statistical calculations. JASP 16.1 for window statistical program application assistance. The results of data analysis showed that the Spearman rho correlation value was 0.716 with a significance value of 0.001 = (0.05). which means that there is a significant positive relationship between optimism and psychological well-being in psychologystudents at the University of Muhamaadiyah Sidoarjo who are preparing their final project*

Keywords - Optimism, Psychological Well-being, Student, Final Project

Abstrak. *Penelitian ini dilakukan karena peneliti menemukan fenomena rendahnya psychological well-being pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun tugas akhir di universitas muhammadiyah sidoarjo. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi Universitas Muhamaadiyah Sidoarjo yang sedang menyusun tugas akhir berjumlah 165 mahasiswa. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan 2 skala psikologi Optimisme dan Psychological Well-being yang disusun dengan model skala Likert. Reabilitas optimisme diperoleh 0,880 dari 26 aitem, sedangkan 0,85 dari 30 aitem. Teknik analisis data menggunakan perhitungan statistik korelasi Spearman rho. bantuan aplikasi program statistik JASP 16.1 for window. Hasil analisis data menunjukkan dengan nilai korelasi Spearman rho sebesar 0.716 dengan nilai signifikansi 0,001 = (0.05). yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimism dengan psychological well-being pada mahasiswa psikologi Universitas Muhamaadiyah Sidoarjo yang sedang menyusun tugas akhir.*

Kata kunci - Optimisme, Psychological Well-being, Mahasiswa, Tugas Akhir

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa bagian dari institusi perguruan tinggi dengan tuntutan mampu mengaplikasikan ilmu dalam bentuk penelitian [1]. Saat mengawali perkuliahan, mahasiswa dapat merasakan tugas dan tanggung jawab yang semakin besar, namun semakin bertambah semester semakin banyak juga tugas dan tanggung jawab yang harus diterima terutama pada mahasiswa semester akhir. Pekerjaan yang awalnya masih bisa dikerjakan bersama kelompok mulai menjadi menjadi tugas individu, seperti dalam mengerjakan penelitian dan mengajukan proposal skripsi yang nantinya akan berlanjut ke skripsi. Berbagai hal dapat mempengaruhi kelaancaran mahasiswa pada saat menyusun tugas akhir. Mahasiswa mulai mengalami kecemasan dan emosi negatif sebagai akibat dari tekanan untuk menyelesaikan kuliah tepat waktu, hambatan untuk menulis skripsi, persiapan kesempatan kerja setelah lulus, tuntutan dari orang tua dan universitas yang terlalu tinggi, dan faktor lainnya [2]. Hambatan, harapan, dan tuntutan

mengakibatkan mahasiswa yang mengerjakan skripsi rentan mengalami stres. Kondisi mahasiswa yang rentan stres, mengalami kekhawatiran berlebih, dan merasakan emosi negatif yang dominan apabila dibiarkan dapat mengganggu mahasiswa. Kondisi yang dialami mahasiswa seperti ini menggambarkan adanya masalah dalam hal *psychological well-being*.

Psychological well-being adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri baik positif dan negative, memiliki keadaan psikologis yang seimbang antara dirinya dengan sosial, sehingga dapat mengembangkan kemampuan dirinya [3]. *Psychological well-being* merupakan sebuah konsep yang berusaha memaparkan tentang fungsi dari psikologi positif, yang dikaitkan dengan bagaimana kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi maksimal [4]. Menurut Ryff & Keyes [5] *psychological well-being* membantu seseorang mampu dalam menyadari potensi diri, memiliki kualitas hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki tujuan hidup dan cara mempertanggungjawabkan dirinya terhadap hidupnya.

Menurut Ryff [5] *psychological well-being* terdiri dari enam aspek. Ketika aspek-aspek ini terpenuhi, maka orang tersebut akan memiliki tingkat yang tinggi. Aspek-aspek tersebut antara lain : Penerimaan Diri (memiliki opini positif tentang diri sendiri dan masa lalunya), Pengembangan Diri (merasa seperti tumbuh dan berkembang sebagai pribadi), Tujuan Hidup (percaya bahwa hidupnya memiliki tujuan dan makna), Penguasaan Lingkungan (dapat memanfaatkan peluang yang ada di lingkungannya), Hubungan Yang Positif Dengan Orang Lain (memiliki sikap positif hubungan dengan orang lain), otonomi (penentuan nasib sendiri).

Pada kenyataannya tidak semua individu memiliki *Psychological Well-being* yang tinggi. Penelitian tentang *Psychological Well-being* pernah dilakukan sebelumnya, tentang *psychological well-being* dengan subjek mahasiswa pekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa pekerja ada yang memiliki *psychological well-being* sangat rendah yaitu 27 orang (7.34%), mahasiswa pekerja yang memiliki *psychological well-being* rendah berjumlah 92 orang (25%) [6]. Selain itu masih ada beberapa penelitian lain tentang *Psychological Well-being* dengan subyek penelitian pada mahasiswa, seperti pada mahasiswa di masa pandemi covid 19 [7], pada mahasiswa muslim [8], mahasiswa bidikmisi [9], mahasiswa baru [10].

Penelitian ini juga dilakukan karena peneliti menemukan fenomena masalah yang berkaitan dengan rendahnya *Psychological Well-being* pada mahasiswa prodi psikologi yang sedang menyusun tugas akhir saat penelitian ini akan dikakukan. Berdasarkan hasil wawancara dengan empat mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di program studi Psikologi FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang menunjukkan diperoleh data bahwa mahasiswa kehilangan motivasi dan semangatnya untuk mengerjakan tugas akhir, kurang bisa merasakan makna hidup, kurang bisa memahami apa yang telah dicapai dalam hidupnya, dan memahami tujuan hidup karena subjek tidak memiliki pandangan kedepannya setelah lulus dari perkuliahan, terkesan pasrah dengan keadaan tanpa mencari solusi untuk masalah yang di hadapi, kurang bisa mengatur waktu antara perkuliahan dan pekerjaan dan kurang ada usaha dalam membangun hubungan yang baik dengan dengan orang lain sehingga kesusahan dalam mencari informasi maupun literasi yang di utuhkan. Fenomena seperti di atas sesuai dengan pendapat Ryff bahwa aspek *psychological well-being* meliputi penerimaan diri, pengembangan diri, tujuan hidup, hubungan yang positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, serta otonomi [11].

Usia, jenis kelamin, status sosial dan ekonomi, spiritualitas, dukungan sosial, optimisme, pengendalian emosi, kedekatan dan hubungan yang hangat, serta pencapaian tujuan hidup merupakan faktor-faktor menurut Ryff yang dapat mempengaruhi tinggi dan rendahnya *psychological well-being* seseorang [11]. Ryff & Singer menjelaskan bahwa adanya optimisme dapat membantu individu dalam melihat masa depan dan tidak terpengaruh oleh masa lalu.

Menurut Scheier dan Carver [11], optimisme adalah keyakinan bahwa tindakan seseorang akan menghasilkan hasil yang positif, yang memotivasi seseorang untuk terus bekerja menuju tujuan mereka dan mengejar hasil yang lebih baik. Menurut Ryan dan Deci [12] optimisme membantu orang mewujudkan tujuan mereka untuk kesejahteraan dan kebahagiaan dalam hidup, sehingga dapat memenuhi individu dalam proses menemukan tujuan hidupnya, mengenali potensi yang ada dalam dirinya serta mengembangkan dirinya. Ryff & Singer. Dapat disimpulkan bahwa Orang yang optimis mempunyai pola kepribadian lebih *resilience* dan kuat secara mental, mereka selalu punya harapan dan percaya kalau hal baik akan menghampiri hidup mereka apapun yang mereka alami sekarang dan sikap optimis bisa membantu keluar dari masalah dan beban yang ada, orang optimis juga memiliki kesehatan lebih baik secara keseluruhan baik secara fisik maupun secara mental.

Aspek – aspek optimisme menurut Seligman [13]. yang dapat mengetahui individu memiliki optimisme tinggi atau rendah. Pertama, aspek *Permanence*. Individu pesimis berfikir alasan hal – hal negatif yang menimpa mereka akan bertahan selamanya dan berdampak pada kehidupan mereka. Pada individu yang optimis, kejadian buruk yang terjadi dipercaya hanya terjadi sementara waktu saja. Peristiwa baik atau buruk dapat memiliki penyebab yang permanen atau sementara. Kedua, aspek *permanence*. Individu yang pesimis

cenderung melihat kegagalan mereka secara *universal* maupun keseluruhan, sedangkan pada individu yang optimis akan melihat kegagalan secara spesifik dan lebih detail. Ketiga, aspek *Personalization*. Individu seringkali seringkali percaya suatu kejadian adalah akibat dari dirinya (internal) atau orang lain (eksternal). Ketika sesuatu yang mengerikan terjadi, orang sering menyalahkan diri sendiri (internal), orang lain, atau lingkungan (eksternal). Terbentuknya pola pikir optimis tergantung pada cara pandang seseorang pada perasaan dirinya bernilai atau tidak. Optimisme membantu mahasiswa mewujudkan tujuan mereka untuk *psychological well-being* dan kebahagiaan dalam hidup. Orang yang optimis mempunyai pola kepribadian lebih resilience dan kuat secara mental, mereka selalu punya harapan dan percaya kalau hal baik akan menghampiri hidup mereka apapun yang mereka alami sekarang dan sikap optimis bisa membantu keluar dari masalah dan beban yang ada, orang optimis juga memiliki kesehatan lebih baik secara keseluruhan baik secara fisik maupun secara mental. [14] Adanya optimisme dibutuhkan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Hambatan serta tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir dapat diatasi dengan memiliki *psychological well-being* yang baik. Analisis ini mengarah pada hipotesis bahwa ada hubungan positif antara optimisme dengan *psychological well-being* pada mahasiswa prodi psikologi yang sedang menyusun tugas akhir.

Berdasarkan uraian di atas, memunculkan pertanyaan apakah ada hubungan optimisme dengan *Psychological Well-being* pada mahasiswa prodi psikologi yang sedang menyusun tugas akhir di universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan optimisme dengan *Psychological Well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa dibutuhkan optimisme untuk meningkatkan *psychological well-being* saat menyusun tugas akhir. Bagi institusi bias memberikan pembekalan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir mengenai pentingnya optimisme dalam usaha meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

II. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang digunakan untuk meneliti atau sampel tertentu, dalam pengumpulan datanya menggunakan instrumen penelitian, analisa data menggunakan statistika, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan [15]. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional yaitu penelitian yang menghubungkan antara dua variabel atau lebih yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variable [16]. Dalam penelitian ini menggunakan dua variable diantaranya Optimisme (X) dan *Psychological Well-being* (Y).

Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa prodi psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sedang menyusun tugas akhir saat pengambilan data penelitian sejumlah 165 mahasiswa. Sampel diambil dengan cara *nonprobability sampling* yaitu dengan teknik sampling jenuh yaitu merupakan teknik untuk menentukan sampel sehingga semua anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian [17]. Dengan jumlah populasi kecil, maka penelitian ini menggunakan seluruh populasi sebagai responden sebanyak 165 mahasiswa.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan 2 skala psikologi Optimisme dan *Psychological Well-being* yang disusun dengan model skala *Likert* yang dimodifikasi dengan menghilangkan jawaban ragu-ragu dengan pertimbangan agar subyek tidak memberi jawaban yang mengumpul di tengah. Subyek diminta untuk menyatakan setuju atau ketidak setujuannya terhadap isi dari pernyataan pada empat pilihan jawaban dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan situasi atau kondisi yang saat itu subyek rasakan yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju, (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Pernyataan pada skala *Likert* berbentuk pernyataan *favorable* (bersifat positif) dan *unfavorable* (negatif) [18]. Pada penelitian ini variabel optimisme akan diukur menggunakan skala optimisme yaitu skala adopsi dari penelitian Nasution [19] yang mengacu pada tiga aspek Optimisme, yang dikemukakan oleh Selighman yaitu sebagai berikut : *Permanence*, *Pervasiveness* dan *personalization*. Skala *Optimisme* terdiri dari 26 aitem dengan skor reabilitas 0,880. Sedangkan variabel *Psychological Well-being* akan diukur menggunakan skala *Psychological Well-being* , yaitu skala adopsi dari penelitian Nasution [10] yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Ryff yaitu sebagai berikut : *Self-acceptance* (Penerimaan Diri), *Positive Relations With Other* (Hubungan Baik dengan Orang Lain), *Autonomy* (Otonomi), *Environmental Mastery* (Memahami Lingkungan), *Purpose in Life* (Tujuan Hidup), *Personal Growth* (Pengembangan Diri). Skala terdiri dari 30 aitem dengan skor reabilitas 0,85.

Pada penelitian ini menggunakan uji korelasi dalam menganalisis data Uji korelasi merupakan teknik statistik yang digunakan untuk mencari hubungan atau korelasi antara 2 variabel atau lebih. Pada penelitian ini, variabel yang akan diteliti hubungannya adalah optimisme sebagai variabel bebas (variabel X) dan *Psychological Well-being* sebagai variabel terikat (Y). Peneliti menggunakan perhitungan statistik korelasi *Spearman rho*. bantuan aplikasi program statistik JASP 16.1 *for window*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Analisis data hasil penelitian diawali dengan melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan JASP 16.1 *for windows* dengan uji Shapiro-Wilk. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan pada kedua variabel yakni optimisme sebagai variabel independen dan sebagai variabel dependen. Jika nilai signifikansi data lebih besar dari 0,05 maka data tersebut dianggap normal; sebaliknya jika nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut dianggap tidak normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas
Descriptive Statistics

	OPTIMISME	PWB
Valid	165	165
Missing	1	1
Mean	62.158	70.697
Std. Deviation	10.337	14.974
Shapiro-Wilk	0.970	0.950
P-value of Shapiro-Wilk	0.001	< .001

Berdasarkan tabel 1, Hasil uji normalitas dua skala menunjukkan bahwa nilai signifikan skala optimisme sebesar 0.001 dengan $p < 0.05$ dan signifikansi skala sebesar <.001 dengan $p < 0.05$. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua variabel ini tidak berdistribusi normal.

Selanjutnya dilakukan uji linieritas, Uji linieritas dilakukan bertujuan untuk melihat linier atau tidaknya kedua variabel yang ada pada penelitian. Pada penelitian ini variabel bebasnya yakni Optimisme, dan untuk variabel terikatnya adalah *Psychological Well-being*. Diketahui bahwa nilai koefisien F 253,791 dan sig sebesar 0,000 (<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara Optimisme dan *Psychological Well-being*.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

				Sum of Squares	df	Mean Square	F	ig.
PWB * Optimisme	Between Groups	(Combined)		27121.930	40	678.048	8.712	000
		Linearity		19752.535	1	19752.535	253.791	000
		Deviation from Linearity		7369.395	39	188.959	2.428	000
	Within Groups			9650.918	124	77.830		
	Total			36772.848	164			

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji statistic Spermman rho, dan hasilnya seperti terlihat pada table 3 di bawah.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

		Spearman rho		Kendall tau B			
			p		p		
OPTIMISME	PWB	0716	**	< .001	0.529	**	< .001

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Sebagaimana terlihat pada tabel uji *spearman rho* diperoleh koefisien kolerasinya $r = 0,716$ dengan signifikansi <.0,001. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *Psychological Well-being* pada mahasiswa prodi psikologi universitas muhammadiyah sidoarjo yang sedang menyusun tugas akhir.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme yang dirasakan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, maka semakin tinggi pula *Psychological Well-being* yang dimilikinya

Peneliti juga melakukan perhitungan untuk mengetahui besarnya pengaruh optimisme terhadap *Psychological Well-being*.

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PWB * Optimisme	.733	.537	.859	.738

Hasil uji koefisien determinasi variabel X yaitu optimisme pada *Psychological Well-being* pada tabel di atas diketahui sebesar 53,7%. Hasil tersebut didapatkan dari perkalian *R Square* dengan 100% yaitu sebesar 53,7%, yang artinya variabel *optimisme* mempunyai pengaruh pada variabel *Psychological Well-being* dengan persentase 53,7%. Sedangkan 46,3% *Psychological Well-being* dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Selain itu peneliti juga melakukan analisis deskripsi untuk mengetahui gambaran tinggi rendahnya *Psychological Well-being* dan Optimisme mahasiswa seperti terdeskripsikan pada tabel 5 dan 6 di bawah.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Optimisme Subjek

Kategorisasi	Skor Subjek Optimisme	
	Σ Mahasiswa	%
Sangat Tinggi	11	6,66
Tinggi	41	24,84
Sedang	58	35,15
Rendah	50	30,30
Sangat Rendah	5	3,03
Jumlah	165	100,00

Berdasarkan tabel kategorisasi pada skala *Optimisme* dibagi menjadi 5 kategori yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Sehingga diperoleh nilai norma sebagai berikut : sangat rendah < 20, rendah 21 - 40 sedang 41 - 60, tinggi 61 - 80 dan sangat tinggi > 81. Siswa yang mengalami *Optimisme* kategori sangat rendah sebanyak 5 atau 3,03%, untuk siswa yang mengalami *Optimisme* kategori rendah sebanyak 50 atau 30,30%, untuk siswa yang mengalami *Optimisme* kategori sedang sebanyak 58 atau 35,15%, sedangkan siswa yang mengalami *Optimisme* kategori tinggi sebanyak 41 atau 24,84%, dan untuk siswa yang mengalami *Optimisme* kategori sangat tinggi sebanyak 11 atau 6,66%. Dari pembahasan di atas, disimpulkan bahwa *Optimisme* mahasiswa prodi psikologi yang sedang menyusun skripsi di universitas muhammadiyah sidoarjo berkategori sedang. Kategori ini dapat diketahui pada tabel 5 dimana mayoritas subyek mengalami *Optimisme* kategori sedang dan presentase yang berkategori sedang.

Tabel 6. Kategorisasi Skor Psychological Well-being Subjek

Kategorisasi	Skor Subjek Psychological Well-being	
	Σ Mahasiswa	%
Sangat Tinggi	13	7,87
Tinggi	38	23,03
Sedang	46	27,87
Rendah	68	41,21
Sangat Rendah	0	0
Jumlah	165	100,00

Berdasarkan tabel kategorisasi pada skala *Psychological Well-being* dibagi menjadi 5 kategori yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Sehingga diperoleh nilai norma sebagai berikut : sangat rendah < 20, rendah 21 - 40 sedang 41 - 60, tinggi 61 - 80 dan sangat tinggi > 81. Siswa yang mengalami

Psychological Well-being kategori sangat rendah sebanyak 0, untuk siswa yang mengalami *Psychological Well-being* kategori rendah sebanyak 68 atau 41,21%, untuk siswa yang mengalami *Psychological Well-being* kategori sedang sebanyak 46 atau 27,87%, sedangkan siswa yang mengalami *Psychological Well-being* kategori tinggi sebanyak 38 atau 23,03%, dan untuk siswa yang mengalami *Psychological Well-being* kategori sangat tinggi sebanyak 13 atau 7,87%. Dari pembahasan di atas, disimpulkan bahwa *Psychological Well-being* mahasiswa prodi psikologi yang sedang menyusun skripsi di universitas muhammadiyah sidoarjo berkategori sedang. Kategori ini dapat diketahui pada tabel 6 dimana mayoritas subyek mengalami *Psychological Well-being* kategori rendah dan presentase yang berkategori rendah.

B. Pembahasan

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *psychology well-being* pada mahasiswa prodi psikologi universitas muhammadiyah sidoarjo yang sedang menyusun tugas akhir, hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.716 dengan nilai signifikansi $<.001 = <.05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme yang dirasakan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, maka semakin tinggi pula *psychology well-being* yang dimilikinya. Namun sebaliknya, apabila optimisme rendah maka *psychology well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir juga semakin rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh [1] dengan judul “Hubungan Antara Optimisme Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi” menunjukkan adanya korelasi antara variabel Optimisme dengan *Psychological Well-being* dan menghasilkan nilai korelasi ($r = 0,624$ dengan nilai signifikansi $<0,05$). Terdapat korelasi positif yang signifikan pada penelitian ini sehingga optimisme meningkat maka *Psychological Well-being* juga meningkat. Hasil penelitian oleh [20] yang “berjudul Optimisme Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro” menunjukkan adanya korelasi antara variabel Optimism dengan variabel *Psychological Well-being* dan menghasilkan nilai korelasi ($r = 0,59$; $p < 0,001$). Semakin tinggi optimisme yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula *Psychological Well-being* pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah Optimisme maka semakin rendah pula *Psychological Well-being* yang dimiliki mahasiswa. Dari penelitian tersebut memberikan sumbangan efektif sebesar 35% pada . Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsistensi variabel sebesar 35% dapat diprediksi oleh optimisme.

Menurut Ryff [20], terdiri dari enam aspek. Ketika aspek-aspek ini terpenuhi, maka orang tersebut akan memiliki tingkat *Psychological Well-being* yang tinggi. Aspek-aspek tersebut antara lain memiliki opini positif tentang diri sendiri dan masa lalunya (penerimaan diri), merasa seperti tumbuh dan berkembang sebagai pribadi (pengembangan diri), percaya bahwa hidupnya memiliki tujuan dan makna (tujuan hidup), dapat memanfaatkan peluang yang ada di lingkungannya (penguasaan lingkungan), memiliki sikap positif hubungan dengan orang lain (hubungan yang positif dengan orang lain), penentuan nasib sendiri (otonomi).

Aspek penerimaan diri dapat mendukung individu menerima dirinya yang sekarang, melakukan kegiatan yang mendukung perubahan untuk masa depannya dan tidak terpaku pada masa lalunya dengan mengambil poin positifnya. Adanya berbagai kegiatan dan kesibukan lain yang dilakukan subjek juga dapat menunjukkan penguasaan lingkungan yang baik, individu yang memiliki optimisme dan penguasaan lingkungan yang baik dapat mengontrol dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Menurut [21], individu dengan otonomi yang baik dapat mengambil keputusannya sendiri, dapat menghadapi tekanan sosial dengan baik, mengatur tingkah laku, dan mengevaluasi diri sendiri dengan baik. Allport [21] mengatakan individu yang memiliki tujuan hidup, hidupnya akan lebih terarah dan lebih jelas pencapaian apa yang harus di dapat setelah menyelesaikan tugas akhir, diharapkan subjek dapat membuat keputusan secara independen yang dalam hal ini adalah menentukan prioritas hidup. Selain prioritas hidup, tujuan hidup dapat menentukan pencapaian selanjutnya. Adanya hubungan yang baik dengan orang lain dapat menguntungkan individu dengan saling membantu apabila teman mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi dan tidak timbul permasalahan dengan relasi maupun kegiatan bersosialisasi meski sedang dalam proses menyusun tugas akhir. Individu yang optimisme merasa mampu mengerjakan dan menyelesaikan skripsi dengan baik sehingga kegiatan bersosialisasi tidak akan mengganggu individu yang sedang menyusun tugas akhir.

Menurut Scheier dan Carver optimisme adalah keyakinan bahwa tindakan seseorang akan menghasilkan hasil yang positif, yang memotivasi seseorang untuk terus bekerja menuju tujuan mereka dan mengejar hasil yang lebih baik. Menurut Ryan dan Deci [20], optimisme membantu orang mewujudkan tujuan mereka untuk kesejahteraan dan kebahagiaan dalam hidup. Dapat disimpulkan bahwa Orang yang optimis mempunyai pola kepribadian lebih *resilience* dan kuat secara mental, mereka selalu punya harapan dan percaya kalau hal baik akan menghampiri hidup mereka apapun yang mereka alami sekarang dan sikap optimis bisa membantu keluar dari masalah dan beban yang ada, orang optimis juga memiliki kesehatan lebih baik secara keseluruhan baik secara fisik maupun secara mental.

Hasil perhitungan kategorisasi skor subjek memperlihatkan bahwa dari total 165 mahasiswa cenderung menggunakan *psychological well-being* saat menyusun tugas akhir (13 mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* sangat tinggi, 38 mahasiswa memiliki *psychological well-being* dalam kategori tinggi, dan 46 mahasiswa

memiliki *psychological well-being* yang termasuk dalam golongan sedang). Kecenderungan mahasiswa menggunakan *psychological well-being* saat menyusun tugas akhir ditunjang optimisme yang cenderung tinggi (11 mahasiswa memiliki optimism sangat tinggi, 41 mahasiswa optimismenya dalam kategori tinggi, dan 58 mahasiswa optimismenya dalam kategori sedang). Analisis deskriptif ini mendukung hasil hipotesis. Tinggi rendahnya optimisme diperlukan mahasiswa dalam proses mengerjakan tugas akhir yaitu kemampuan serta keyakinan dalam proses pengerjaan tugas akhir

Limitasi pada penelitian ini adalah keterbatasan pengumpulan data dengan menggunakan google form sehingga tidak adanya pengawasan secara langsung dari peneliti yang menyebabkan kemungkinan mahasiswa tidak sungguh – sungguh dalam menjawab skala yang diberikan

IV. Kesimpulan

Berdasarkan analisa penelitian diperoleh $r = 0.716$ dengan nilai signifikansi $<0.001 = <0.05$, sehingga kesimpulannya ada hubungan positif antara optimism dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hal ini berarti hipotesis penelitian diterima. Dimana, hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme yang dirasakan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, maka semakin tinggi pula *psychology well-being* yang dimilikinya. Namun sebaliknya, apabila optimisme rendah maka *psychology well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir juga semakin rendah. Pengaruh *optimisme* terhadap *psychological well-being* memiliki besaran 53,7% dan sisanya *psychological well-being* akademik dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, memberikan informasi mengenai hubungan optimisme dengan *psychological well-being* pada mahasiswa *psychology* yang sedang menyusun skripsi di universitas muhammadiyah sidoarjo, sehingga dapat menjadi inspirasi dalam menghadapi permasalahan – permasalahan yang dialami, serta mampu menambah resensi sehingga dapat dimanfaatkan untuk pengembangan – pengembangan penelitian selanjutnya khususnya pada ilmu psikologi, diharapkan dapat mengungkap sisi lain yang belum dapat diungkap dalam penelitian ini.

V. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- [1] C. Soesilo, “Hubungan Antara Optimisme Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi.”
- [2] M. D. Andarisa, “Hubungan Antara Stres Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19,” 2021.
- [3] D. R. D. Rusda Aini Linawati, “No Title,” *Hub. Antara Reli. Dengan Psychol. Well-Being Pada Siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang*.
- [4] A. krisna Dinova, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Panti Asuhan,” 2016.
- [5] I. Kasih, “Hubungan Antara Syukur dengan Psychological Well Being Pada Pedagang Pasar Tradisional (Pasar Baru Arengka) Di Pekanbaru Riau,” 2019.
- [6] A. T. Sari and N. Eva, “Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fresh Graduate yang sedang Mencari Pekerjaan : Sebuah Literature Review,” no. April, pp. 143–148, 2021.
- [7] E. Nurcahyani, “Self Compassion Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa,” 2021.
- [8] A. Rohmiyatun, “Hubungan Akidah Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada Mahasiswa Muslim,” 2019.
- [9] D. Z. A. M. S. Dea Ulfah Fauziyah, “Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2016 Unversitas Diponegoro Semarang”.
- [10] N. Rohmah, “Pengaruh Forgiveness Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Baru Uin Maulana Malik Ibrahim Malang Ditinjau Dari Latar Belakang Budaya,” 2017.
- [11] U. N. Risthathi, “Hubungan Optimisme Dengan Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well-Being) Pada Remaja Di Panti Asuhan,” 2019.
- [12] M. C. Leonardi and Y. T. Harsono, “The Relationships Between Psychological Capital and Psychological Well-being of MSME Owners in Tempursari Village,” vol. 2022, no. ICoPsy, pp. 13–33, 2022, doi: 10.18502/kss.v7i18.12374.

- [13] Alfiyani, “Hubungan Optimisme Dengan Subjektive Well-Being Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Negri Di Jakarta Utara,” 2017.
- [14] Anisatul Mukaromah, “Hubungan Antara Optimisme Dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Menyusun Skripsi Skripsi,” 2018.
- [15] R. Laili, “No Title Pengaruh Religiusitas Terhadap Stres Pada Mahasiswa Di Universitas Negri Jakarta”.
- [16] S. Azwar, *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- [17] Rochmawati, “Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Flow Akademik Pada Siswa Smp Muhammadiyah 8 Tanggulangin Sidoarjo,” 2022.
- [18] W. Listiana, “Hubungan Antara Optimisme dan Problem Focused Coping pada Mahasiswa,” 2009.
- [19] L. G. Nasution, “Hubungan Optimisme Dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Psikologi Uin Riau,” 2020.
- [20] I. Z. R. Adzmi Khoirunnisa, “No Title,” *Optimisme Dan Kesejaht. Psikologis Pada Mhs. Pendidik. Dr. Fak. Kedokt. Univ. Diponegoro*.
- [21] R. A. Sari, “Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychology Well-Being Pada Mahasiswa Pekerja Di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.”

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.