



Peran Optimisme, Kebersyukuran, dan Harapan terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta

The Role of Optimism, Gratitude, and Hope on The Psychological Well-Being of Final Year Students in Universitas Muhammadiyah Surakarta

Alifia Rahma Salsabila, Setia Asyanti
Fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Email: setia.asyanti@ums.ac.id

KATA KUNCI

Harapan, Kebersyukuran, Kesejahteraan psikologis, Mahasiswa tingkat akhir, Optimisme

KEYWORDS

Final student, Gratitude, Hope, Optimism, Psychological well-being

ABSTRAK

Sebagian mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) sering kali kesulitan dalam menyelesaikan studinya, yang akhirnya berdampak pada perasaan tidak puas dan tidak bahagia. Hal ini menunjukkan kesejahteraan psikologis yang belum tercapai. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah optimisme, kebersyukuran, harapan memiliki peran secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir di UMS. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 216 mahasiswa UMS yang sedang mengerjakan skripsi dan berusia 21-23 tahun. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala optimisme ($\alpha = 0,813$), skala kebersyukuran ($\alpha = 0,788$), skala harapan ($\alpha = 0,850$), skala kesejahteraan psikologi ($\alpha = 0,894$) yang disebar melalui google form. Analisis dalam penelitian ini menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan peran optimisme, kebersyukuran, harapan secara bersama-sama terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir sebesar 73%. Harapan memiliki kontribusi terbesar yakni 46,1% diikuti optimism yakni 22%. Dengan demikian, untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir UMS, perlu diperhatikan usaha-usaha untuk mendorong terbentuknya harapan dan sikap optimis pada mahasiswa tingkat akhir.

ABSTRACT

Some final year students often have difficulty completing their studies, which ultimately results in feelings of dissatisfaction and unhappiness. This shows that psychological well-being has not been achieved. This research aims to test whether optimism, gratitude, hope have a simultaneous role in the psychological well-being of final year students. This research used a

quantitative approach involving 216 students at Muhammadiyah University of Surakarta who were working on their thesis and aged between 21-23 years. This research used an optimism scale ($\alpha = 0.813$), a gratitude scale ($\alpha = 0.788$), a hope scale ($\alpha = 0.850$), a psychological well-being scale ($\alpha = 0.894$) which were distributed via Google form. The analysis in this study used multiple linear regression using SPSS statistics 21.0. The results show that the role of optimism, gratitude and hope together on the psychological well-being of final year students is 73%. Hope has the largest contribution, namely 46.1%, followed by optimism, namely 22%. Thus, to improve the psychological well-being of final year students, universities need to carry out activities that increase hope and optimism in final year students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang berada pada semester akhir dan sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi (Roellyana & Listiyandini, 2016). Tantangan utama mahasiswa Tingkat akhir yakni harus membuat tugas akhir atau skripsi yang dijadikan syarat untuk memperoleh gelar berdasarkan program studinya (Permatasari dkk., 2021). Beberapa permasalahan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir antara lain keinginan untuk segera lulus, tuntutan orang tua untuk cepat lulus, menyaksikan teman teman sudah lulus atau mencapai kemajuan tugas akhir lebih dahulu dibandingkan dirinya, (Roellyana & Listiyandini, 2016), revisi yang berulang kali, sulitnya mencari rujukan dan sulitnya menemui dosen pembimbing. Kondisi ini membuat mahasiswa menjadi stress dan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah (Aulia & Panjaitan, 2019).

Fenomena mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah ditemukan di dalam penelitian Aulia dan Panjaitan (2019) dan Zhai dkk. (2018). Hasil dari kedua penelitian tersebut tak berbeda jauh dengan temuan survey awal yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 17-19 Desember 2021 kepada 41 responden. Sebanyak 53,6% mahasiswa

tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Mahasiswa dengan kategori kesejahteraan psikologis yang rendah memiliki sifat tidak percaya diri, kurang mandiri, sulit berhubungan baik dengan individu lainnya, memiliki tujuan hidup yang kurang jelas dan sulit untuk terbuka (Putri & Rustika, 2017). Tentu saja kondisi ini akan makin mempersulit penyelesaian tugas akhir yang menjadi kewajiban mahasiswa.

Kesejahteraan psikologis merujuk kearah kebahagiaan dan keberhasilan mencapai potensi psikologis secara maksimal (Ahadiyanto, 2020; Putri & Rustika, 2017). Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan individu yang mempunyai pandangan baik terhadap orang lain maupun dirinya, mampu membuat keputusan dan mengatur perilakunya, mampu berbaur dengan lingkungan, memiliki tujuan hidup dan mau berusaha untuk mengembangkan dirinya. Individu yang kesejahteraan psikologisnya baik mampu melakukan berbagai peran dengan optimal, mampu mengatasi stress yang dirasakan, menyelesaikan konflik, memiliki kepercayaan diri (Ryff, 1995).

Ryff (1995) menjelaskan konsep kesejahteraan psikologis mencakup

beberapa aspek yaitu: (1) penerimaan diri, adalah sikap positif manusia yang dapat menerima baik dan buruk, kekuatan dan kelemahan diri sendiri dan juga memandang positif masa lalu; (2) hubungan positif dengan individu lainnya, merupakan membangun hubungan timbal balik dengan orang, hubungan dengan orang lain terlihat hangat dan aktif, saling memahami satu sama lain dan memperdulikan kesejahteraan orang sekitar; (3) kemandirian, adalah keahlian individu untuk mengatur diri sendiri; (4) penguasaan lingkungan, yaitu kemampuan mengorganisasikan lingkungan sesuai dengan dirinya; (5) tujuan hidup, adalah suatu dorongan yang berjalan menuju sesuatu yang akan di gapai dalam hidup individu; (6) pertumbuhan diri, kemampuan untuk menjadi manusia yang tumbuh dan berkembang.

Orang yang mencapai kesejahteraan psikologis memiliki dorongan untuk selalu bertumbuh, berkembang kearah yang lebih baik menjadi individu yang produktif dan memahami kebermaknaan hidup (Putri & Rustika, 2017) Berdasarkan uraian diatas nampak bahwa kesejahteraan psikologis menjadi penting individu termasuk mahasiswa tingkat akhir.

Aulia dan Panjaitan (2019), menyatakan mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan mampu mahasiswa menghadapi tuntutan akademis terutama saat mengerjakan skripsi. Ditambahkan oleh (Saputra & Listyati, 2020) mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan terbebas dari stress dan masalah psikis, bisa menerima dirinya sendiri, mampu bertumbuh, memiliki tujuan hidup dan bisa memaknainya, memiliki hubungan dengan orang lain dan bisa menentukan hidupnya sendiri.

Riff (1995) menerangkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang kemudian dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal tersebut ada 3 yaitu usia, jenis kelamin dan

kepribadian. Sedangkan Faktor eksternal ada 4 yakni ekonomi, budaya, religiusitas, dan dukungan sosial. Secara lebih detil dijelaskan faktor-faktor internal sebagai berikut: (1) usia, yaitu dewasa awal, dewasa tengah, dan dewasa akhir. Kesejahteraan psikologis dikaitkan dengan usia-usia diatas terutama dalam dimensi penguasaan lingkungan, pertumbuhan hidup dan tujuan.

Berdasarkan dimensi penguasaan lingkungan, orang dengan usia dewasa akhir memiliki tingkat kesejahteraan psikologisnya lebih baik karena sudah mengetahui situasi yang terbaik untuk dirinya sendiri dibanding dewasa awal dan Tengah. Sebaliknya, pada dimensi keterarahan dan pertumbuhan pribadi, orang dengan usia dewasa akhir memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibanding dewasa awal dan tengah; (2) Jenis kelamin, tidak ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis antar perempuan dan laki-laki; (3) kepribadian, aspek dalam kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang erat dengan kepribadian manusia.

Terkait dengan faktor eksternal yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, Riff (1995) menjelaskan sebagai berikut: (1) Faktor ekonomi, individu yang memiliki status pekerjaan yang tinggi memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi; (2) Faktor budaya, terdapat perbedaan antara kebudayaan timur dan juga barat. Kebudayaan barat yang bersifat individualis menyebabkan kesejahteraan psikologis tinggi pada aspek penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi, sedang kebudayaan timur yang lebih memperlihatkan sikap gotong royong dan saling ketergantungan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada aspek hubungan positif dengan orang lain; (3) faktor religiusitas, individu yang tingkat religiusitasnya tinggi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi; (4) faktor dukungan sosial, merupakan perasaan nyaman, perhatian dan bantuan yang di berikan oleh individu untuk orang lain saat menghadapi masalah sehingga

dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Optimisme merupakan salah faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Harpan, 2015; Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016; Risthathi, 2019; Vázquez dkk., 2009; Zahwa dan Mira, 2017). Menurut Seligman (2006) optimisme adalah cara pandang individu secara menyeluruh, positif dan bermakna terhadap segala hal. Konsep optimisme meliputi 3 yakni permanensi, pervasivitas dan personalisasi. Masing masing aspek dapat diuraikan sebagai berikut: (1) Pervasivitas adalah cara pandang individu mengenai dua ruang lingkup suatu kejadian yang bersifat universal dan spesifik kemudian; (2) Permanensi merupakan gaya penjelasan tentang cara pandang individu yang berkaitan dengan waktu yaitu sementara atau menetap; (3) Personalisasi merupakan gaya penjelasan suatu kejadian yang bersifat internal dan eksternal.

Semakin tinggi optimisme seseorang maka kesejahteraan psikologisnya juga semakin tinggi. Individu yang memiliki optimisme cenderung dapat mengatur hidupnya dengan baik dan melakukan hal yang positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (Vázquez dkk., 2009). Individu yang optimis selalu berpikir positif ketika menghadapi masalah dan bersungguh sungguh untuk mewujudkan impiannya (Chang, dalam Harpan, 2015). Sumbangan efektif optimism terhadap kesejahteraan psikologis berbeda-beda dalam penelitian-penelitian tersebut, misalnya 25,6 % (Zahwa dan Mira (2017), 31,3% (Risthathi, 2019), 35% (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016) dan 36,69 % (Harpan, 2015). Meskipun demikian, peran optimism relative besar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang mengingat kontribusinya minimal 25%.

Kebersyukuran adalah salah satu ekspresi yang mengungkapkan kebahagiaan yang dirasakan oleh individu dan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis (Aisyah & Chisol, 2020).

Pengertian kebersyukuran telah dijelaskan oleh McCullough (2002) yaitu suatu kondisi psikologis yang berupa emosi, sikap, kebaikan moral, kepribadian dan salah satu cara merespon yang memberikan kontribusi untuk kesehatan mental. McCullough dkk., (2004) berpendapat bahwa kebersyukuran memiliki beberapa aspek yaitu: (1) *Intensity* yaitu perasaan akibat emosi baik yang berasal dari syukur; (2) *Frequency* yaitu seberapa sering individu bersyukur; (3) *Span* mengarah pada kondisi seseorang merasa bersyukur tiap waktu; (4) *Density* mengarah berapa banyak sesuatu yang disyukuri dan ditunjukkan kepada siapa.

Kebersyukuran berhubungan dengan kesejahteraan psikologis karena individu yang bersyukur akan lebih mengapresiasi hal kecil yang positif maupun negatif, sehingga memunculkan perasaan bahagia, perasaan positif, individu juga dapat menerima dirinya sendiri, percaya diri dan meminimalisir stress (Wahyudi dkk., 2021). Penelitian yang membuktikan adanya keterkaitan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis dilakukan oleh Wood dkk. (2009), Ratnayanti & Wahyuningrum, (2016), Aisyah & Chisol (2020), dan (Wahyudi dkk., 2021).

Selain optimism dan kebersyukuran, hal lain yang memiliki keterkaitan dengan kebersyukuran adalah harapan. Menurut Snyder dan Lopez (2002) harapan merupakan kondisi mental yang baik berupa interaksi antara merencanakan suatu cara untuk mencapai tujuan dan keyakinan diri untuk mencapai tujuan tersebut. Individu yang mempunyai harapan tinggi akan memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menemukan jalan untuk mencapai suatu tujuan dan belajar dari tantangan yang telah dihadapi. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki harapan, maka individu tersebut tidak dapat belajar dari kegagalan untuk memperbaiki kesalahan. Konsep harapan memiliki tiga komponen yaitu: (1) *Goals thinking* adalah kesadaran terhadap tujuan sebagai Langkah awal; (2) *Pathway* adalah perencanaan untuk

mencapai tujuan; (3) *Agency* adalah motivasi yang mendorong seseorang untuk memulai usaha.

Penelitian Fajriani dan Susandari (2020) yang dilakukan pada ODHA (orang dengan HIV Aids) membuktikan bahwa harapan memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Temuan ini didukung oleh penelitian Fauzziyah dan Sartika Akbar (2016), Agustang dkk., (2020) dan Fajriani dan Susandari (2020).

Keterkaitan ketiga variable yakni optimism, kebersyukuran dan harapan pada mahasiswa telah diteliti oleh Kardas dkk., (2019) dan ditemukan bahwa optimisme, kebersyukuran dan harapan menentukan kesejahteraan psikologis mahasiswa Turki dengan pengaruh sebesar 49%. Penelitian serupa belum pernah dilakukan di Indonesia yang memiliki perbedaan budaya dan sistem pendidikan dengan Turki, termasuk dengan menggunakan responden mahasiswa tingkat akhir.

Mahasiswa tingkat akhir menemui banyak permasalahan seperti tuntutan untuk segera lulus, belum memiliki tujuan setelah lulus, melihat teman yang lain lebih maju dan permasalahan ketika mengerjakan skripsi, ketika sedang mengerjakan skripsi seperti kesulitan menemukan referensi yang tepat, permasalahan interaksi dengan dosen pembimbing, dan banyak melakukan revisi sesuai arahan dari dosen pembimbing. Permasalahan diatas membuat kesejahteraan psikologisnya menurun yang ditandai dengan munculnya rasa tidak percaya diri terhadap kemampuannya, kurang mandiri, memiliki tujuan hidup yang kurang jelas dan sulit untuk terbuka. Dengan memiliki optimism, harapan dan kebersyukuran, mahasiswa akan mampu memperbaiki kesejahteraan psikologisnya sehingga lebih mampu menyelesaikan tantangan tantangan penyelesaian studi.

Dengan demikian, rumusan masalah yang disusun dalam penelitian ini adalah apakah optimisme, kebersyukuran dan harapan berkontribusi menentukan

kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir? Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran optimisme, kebersyukuran, dan harapan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Hipotesis

Terdapat empat hipotesis yang diuji dalam penelitian ini, yaitu: (1) Terdapat peran secara simultan antara optimisme, kebersyukuran, dan harapan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir, (2) Terdapat peran optimism terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir, (3) Terdapat peran kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir dan (4) Terdapat peran harapan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

METODE PENELITIAN

Karakteristik partisipan penelitian

Tabel 1 menunjukkan total partisipan pada penelitian ini adalah 216 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (83,8%), suku bangsa jawa (93,05%), dan sebanyak 48,60% berusia 22 tahun.

Partisipan berasal dari Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang merupakan salah satu univeritas swasta yang memiliki jumlah mahasiswa terbanyak di Surakarta, sehingga dianggap cukup representatif. Penelitian dilakukan menggunakan *convenience sampling*, dengan pengambilan data dilakukan secara *online* menggunakan google form.

Alat pengumpulan data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert dengan jumlah 4 skala 4 yaitu skala optimisme, kebersyukuran, harapan dan kesejahteraan psikologis. Skala optimisme memiliki 10 aitem dan merupakan modifikasi dari skala

Tabel 1. Data demografi responden

	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Perempuan	180	83.8
	Laki-laki	36	16.7
Usia	21 Tahun	95	44
	22 Tahun	105	48.6
	23 Tahun	16	7.44
Suku	Jawa	201	93.05
	Non Jawa	15	6.94
Fakultas	Psikologi	49	22.69
	Ekonomi & Bisnis	19	8.80
	Tehnik	18	8.33
	Geografi	12	5.55
	Hukum	16	7.40
	Farmasi	17	7.88
	Ilmu Kesehatan	20	9.26
	Keguruan & ilmu pendidikan	22	10.19
	Agama Islam	19	8.80
	Kedokteran Gigi	12	5.55
Komunikasi dan informatika	12	5.55	

yang digunakan Azmi (2016). Skala ini disusun berdasarkan teori optimism dari

Seligman (2006). Reliabilitas skala ini adalah 0,813 dihitung dengan alpha Cronbach, sedangkan validitas menggunakan indeks aiken V yang bergerak antara 0,65 sampai dengan 0,80.

Skala kebersyukuran mengadaptasi dari Grimaldy dan Haryanto (2020) berdasarkan teori kebersyukuran dari McCullough dkk., (2004) dengan aspek intensitas, frekuensi, rentang dan kepadatan. Jumlah aitem skala ini adalah 10 butir dengan reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,788 dan validitas diukur menggunakan indeks aiken V bergerak antara 0,63 sampai dengan 0,83.

Skala harapan dimodifikasi dari Wardani (2014) berdasarkan aspek Snyder (2002) yaitu *Goals, Pathway thinking dan Agency thinking*. Skala ini memiliki jumlah aitem 13, dengan reliabilitas Alpha Cronbach 0,850 dan validitas dihitung menggunakan indeks aiken V bergerak yang antara 0,65 sampai dengan 0,80.

Skala kesejahteraan psikologis diadaptasi dan dimodifikasi dari skala yang digunakan oleh Pramitha (2018)

berdasarkan teori Ryff dan Singer (2008). Skala kesejahteraan psikologis memiliki jumlah aitem 25 butir, dengan reliabilitas Alpha Cronbach yakni 0,895. Validitas diukur menggunakan indeks aiken V bergerak antara 0,65 sampai dengan 0,90.

Tehnik Analisis data

Analisis data yang digunakan yakni regresi linear berganda dengan bantuan software *SPSS 21.0*. Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas residual, multikolinieritas dan heteroskedastisitas.

ANALISIS & HASIL

Uji Asumsi klasik

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji asumsi klasik dan uji hipotesis menggunakan program *SPSS versi 21.0 for windows*. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *test of one sample klomogorov Smirnov* dengan hasil $p = 0,511$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian terdistribusi normal.

Uji multikolinieritas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan diantara variabel bebas. Cara untuk mengetahuinya dengan melihat *Tolerance* dan *VIF* masing masing variable independent, jika *tolerance* > 0,1 dan nilai *VIF* < 10, maka data tersebut tidak ada gejala multikolinieritas (Mardiatmoko, 2020). Hasil uji multikolinieritas pada penelitian menemukan variable optimism memiliki nilai *tolerance* 0.401, dengan *VIF* 2,492; variable kebersyukuran memiliki nilai *tolerance* 0,774 dengan *VIF* 1,292 dan variable harapan memiliki nilai *tolerance* sebesar 0,383 dengan *VIF* 2,612.

Dengan demikian dapat disimpulkan ketiga variable bebas tidak memiliki hubungan. Uji heteroskedastisitas pada penelitian ini menggunakan uji Glejser yang menentukan jika $sig > 0,05$ maka tidak terjadi heteroskedastisitas didalam data (Mardiatmoko, 2020). Semua variable memiliki nilai $p > 0,05$ sehingga disimpulkan tidak terjadi

heterokedastisitas. Karena uji asumsi klasik pada penelitian ini terpenuhi maka selanjutnya adalah melakukan analisis data dengan menggunakan regresi linier berganda.

Uji Hipotesis

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa secara simultan optimism, kebersyukuran dan harapan yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir akan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya ($R^2 = 0,730, F = 191,13, p = 0,00$). Temuan ini mengkonfirmasi hipotesis yang diajukan peneliti yakni secara simultan dan sangat signifikan ada peran optimism, kebersyukuran dan harapan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

Secara parsial, variabel harapan memiliki peran yang sangat signifikan dan paling besar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir ($R^2 = 0,461, t=9,678, p=0,00$) diikuti oleh variabel optimisme ($R^2 = 0,22, t=5,122, p=0,14$, dan kebersyukuran ($R^2 = 0,049, t=2,490, p=0,14$). Pada penelitian ini, penulis juga melakukan analisis tambahan yaitu uji beda yang digunakan untuk melihat perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan data demografi. Untuk

menguji perbedaan antar variabel digunakan Kruskal Wallis-H pada SPSS 21.0. Perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan data demografi bisa dilihat pada Tabel 3.

Hasil analisis menunjukkan tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari kategori jenis kelamin ($t=0,038, p=0,845$) Artinya baik laki-laki maupun Perempuan memiliki kesejahteraan psikologis yang sama.

Pada kategori usia, ditemukan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara mahasiswa yang berusia 21 tahun dengan yang berusia 22 tahun. Begitu pula antara mahasiswa yang berusia 22 tahun dengan 23 tahun. Namun demikian, jika dibandingkan antara mahasiswa yang berusia 21 tahun dengan 23 tahun, maka terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis diantara mereka.

Mahasiswa tingkat akhir yang usianya 21 tahun lebih tinggi kesejahteraan psikologisnya (*mean* 80,89) dibandingkan yang usianya 22 tahun (*mean* 77,83) atau 23 tahun (*mean* 74,57).

Dilihat dari rerata juga nampak bahwa semakin usianya bertambah, kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir semakin menurun. Sementara itu,

Tabel 2. Uji hipotesis peran secara simultan dan parsial antara optimisme, kebersyukuran, harapan dengan kesejahteraan psikologis

Model	Mean	SD	F	T	Sig	R ²	Keterangan
Optimisme, harapan, kebersyukuran			191.13		0,00	0,730	Secara simultan memiliki peran yang sangat signifikan
Optimism	31,40	5,0		5.122	0,00	0,22	Secara parsial memiliki peran sangat signifikan
Kebersyukuran	62,52	10,0		2,490	0,14	0,049	Secara parsial memiliki peran signifikan
Harapan	42,73	6,5		9,678	0.00	0,461	Secara parsial memiliki peran sangat signifikan

Tabel 3. *Perbedaan kesejahteraan psikologis dilihat dari data demografis*

	Variabel	Mean	SD	H	Sig
Jenis Kelamin	Perempuan	79,06	10,38	0.038	0,845
	Laki-laki	78,67	13.13		
Usia	21 vs 22			0.936	0,333
	22 vs 23			2,448	0,118
	23 vs 21			4,132	0.042
Suku	Jawa	108,08	10,65	0,128	0,720
	Non Jawa	114,07	13,15		
Progam studi	Eksak	78.07	11,37	1,094	0,297
	Non eksakta	79.64	10,48		

berdasarkan kategori program studi didapatkan $p = 0,297$, yang artinya tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari program eksak dibandingkan non eksakta.

DISKUSI

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peran secara simultan dan parsial antara optimisme, kebersyukuran, dan harapan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir atau sedang mengerjakan skripsi. Uji statistic menemukan Optimisme, kebersyukuran dan harapan secara bersama sama memiliki peran yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Peran ketiga variable tersebut terhitung besar yakni 73%. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Kardas dkk., (2019). Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki optimisme, kebersyukuran dan harapan akan mampu menyelesaikan skripsinya dengan tetap berpikir positif saat menemukan hambatan dan berusaha untuk menyelesaikan. Mahasiswa tersebut juga akan menerima dengan ikhlas kritik dan saran yang

diterima, mempunyai harapan tinggi terhadap keberhasilan yang akan dicapainya yang ditunjukkan dengan terus berusaha mengatasi hambatan yang ada. Kondisi ini mempengaruhi kesejahteraan psikologis menjadi lebih baik.

Uji statistik juga menemukan bahwa optimisme secara parsial memiliki peran yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Peran tersebut sebesar 22%. Temuan ini sesuai dengan penelitian Harpan (2015), Khoirunnisa & Ratnaningsih, (2016), Zahwa dan Mira (2017) dan Risthathi (2019) yakni terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa yang memiliki optimisme tinggi akan lebih Sejahtera secara psikologis. Mayoritas (81,48%) mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki optimism yang tergolong tinggi dan sangat tinggi, meski sebagian kecil (2,77%) ada yang memiliki optimisme kategori rendah. Sehingga individu yang memiliki optimisme akan lebih fokus dengan apa yang sedang dijalani, sudah memiliki tujuan yang jelas, bisa menerima takdir,

individu yang memiliki sikap optimis juga tidak banyak mengeluh, dapat menyelesaikan masalahnya yang ditemukan, dan memiliki pandangan positif pada dirinya (Kholifah & Indawati, 2017).

Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki optimisme tinggi akan lebih fokus ketika mengerjakan skripsi dan menyelesaikannya dengan tidak banyak mengeluh, mahasiswa tingkat akhir juga sudah memiliki tujuan yang jelas ketika mengerjakan skripsi seperti target untuk menyelesaikan skripsi dan hal yang akan dilakukan setelahnya. Hal tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi karena mereka mampu percaya pada dirinya sendiri, memandang suatu hal lebih positif dan memiliki tujuan yang jelas.

Kebersyukuran memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta, hal ini dibuktikan dengan uji T partial dengan $p= 0,014$. Hasil ini selaras dengan temuan penelitian Ratnayanti dan Wahyuningrum (2016), Aisyah dan Chisol, (2020), Wahyudi dkk. (2021).

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta rata-rata memiliki kebersyukuran dengan kategori sangat tinggi dan tinggi sebanyak 211 orang atau (97,88%). Individu yang memiliki sikap kebersyukuran memiliki perasaan tidak kekurangan dengan apa yang dimiliki dan mampu menghargai orang lain (Mumtazah dkk., 2020). Kebersyukuran memiliki peran yang penting bagi kesejahteraan psikologis (Wood dkk., 2009). Menurut penelitian Ratnayanti & Wahyuningrum (2016) individu yang bersyukur akan menerima semua hal yang ada dihidupnya baik positif maupun negatif dan bisa menerima kehidupan masa lalu maupun kehidupan saat ini yang sedang dijalani, sehingga kebersyukuran memiliki peran bagi kesejahteraan psikologis.

Kebersyukuran yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologi saat mengerjakan skripsi, mahasiswa tingkat akhir yang memiliki banyak tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsinya akan lebih bahagia dan ikhlas ketika dapat mensyukuri apa yang sedang dijalannya meskipun itu adalah hal yang buruk atau permasalahan mahasiswa semester akhir akan menyelesaikannya dengan baik dan menerima hal tersebut.

Harapan memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta, hal ini dibuktikan dengan uji T yang digunakan untuk melihat hubungan secara parsial. Hasil uji statistik menunjukkan $p = 0,00$ yang artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara harapan dengan kesejahteraan psikologis, pada hasil penelitian ditemukan terdapat hubungan antara harapan dengan kesejahteraan psikologis hal ini selaras dengan penelitian Fauzziyah dan Sartika Akbar (2016), Agustang dkk., (2020), Fajriani dan Susandari (2020), bahwa terdapat hubungan antara harapan dengan kesejahteraan psikologis.

Harapan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta rata-rata berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi sebanyak 187 atau 86,56% namun masih ada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki harapan dengan kategori rendah sebanyak 3 orang atau 1,38%. Harapan dimiliki individu dapat digunakan untuk menemukan jalan mencapai tujuan dan belajar dari masalah yang dihadapi (Gustia & Aviani, 2019).

Mahasiswa tingkat akhir dengan harapan yang tinggi memiliki keyakinan untuk menyelesaikan skripsi meskipun mereka menghadapi berbagai macam tantangan seperti kesulitan mendapatkan referensi yang sesuai kemudian mengerjakan revisi yang disarankan, mereka akan tetap berusaha untuk

menyelesaikan hal tersebut, mahasiswa tingkat akhir juga akan belajar dari kesalahan dan memperbaikinya. Hal itu mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis karena mahasiswa memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan masalah yang dihadapi dan mau belajar dari kesalahannya untuk memperbaiki.

Pada penelitian ini terdapat uji tambahan berupa uji beda menggunakan *Kruskal wallis-H*, untuk mengetahui perbedaan kesejahteraan psikologis dilihat dari data demografis jenis kelamin, usia dan program studi. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis ditinjau dari jenis kelamin ($H= 0,038, p= 0,845$). Hal ini sesuai dengan penelitian Udhayakumar dan Ilango (2018) yang menjelaskan bahwa tidak ada perbedaan gender yang signifikan pada kesejahteraan psikologis. Pada saat mengerjakan skripsi perempuan dan laki-laki memiliki kewajiban yang sama untuk menyelesaikan skripsi sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan psikologis jika dilihat dari jenis kelamin. Hal lain yang membuat tidak adanya perbedaan kesejahteraan psikologis pada kategori jenis kelamin adalah perbedaan jumlah responden yang terlalu jauh antara perempuan dan laki-laki.

Dilihat dari kategori usia, mahasiswa yang usianya 21 tahun memiliki *mean* kesejahteraan psikologis lebih tinggi (80,8) dibandingkan mahasiswa yang berusia , usia 22 tahun (*mean* 77,79) dan usia 23 tahun (*mean* 74,57). Artinya makin bertambah usia, makin rendah kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut. Ini bisa dipahami bahwa makin lama lulus, artinya usianya makin bertambah mahasiswa akan menurun kesejahteraan psikologisnya jika belum lulus.

Namun demikian, jika diuji secara statistik, tidak ada perbedaan secara signifikan kesejahteraan psikologis antara mahasiswa yang berusia 21 dan 22 ($H= 0,936, p=0,333$) serta 22 dan 23 ($H=2,448 p=0,118$). Di sisi lain, terdapat perbedaan

secara signifikan tingkat kesejahteraan psikologis antara mahasiswa yang berusia 21 dan 23 tahun ($H=4,132, p=0,042$). Penelitian yang dilakukan Udhayakumar dan Ilango (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan usia yang lebih tinggi memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah berhubungan pada penerimaan diri. Hal ini dikarenakan mahasiswa tingkat akhir dengan usia 23 tahun sudah lebih lama mengerjakan skripsi yang menimbulkan permasalahan dan besarnya tuntutan untuk menyelesaikan studi sehingga menyebabkan kesejahteraan psikologis pada usia yang lebih tinggi pada mahasiswa tingkat akhir lebih rendah. Sedangkan mahasiswa yang berusia 21 tahun, dan masih mengerjakan skripsi masih berada dalam batas normal usia penyelesaian skripsi atau sesuai masa studi sehingga tidak merasakan tekanan kuat untuk segera lulus. Dengan demikian kesejahteraan psikologisnya lebih baik.

Ditinjau dari program studi yang dibagi menjadi 2, eksakta dan non eksakta hasil yang didapatkan adalah $p= 0,297$ yang artinya tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis pada kategori program studi. Jurusan eksakta adalah jurusan yang mempelajari ilmu pasti seperti ilmu gizi, kedokteran gigi, farmasi, matematika, teknik, fisioterapi, dan geografi, sedangkan jurusan non eksakta adalah jurusan yang mempelajari ilmu sosial seperti, psikologi, ekonomi, hukum dan komunikasi. Jurusan eksak dan non eksakta mempelajari hal yang berbeda, namun ketika mahasiswa tingkat akhir sedang mengerjakan skripsi dari jurusan eksak maupun non eksakta tetap memiliki kewajiban yang sama untuk menyelesaikannya meskipun berbeda tema penelitian, sehingga hal tersebut membuat tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis pada kategori program studi eksak maupun non eksakta.

Optimisme, kebersyukuran, harapan menjadi variabel yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara bersama-sama sebesar 73 %. Artinya masih ada 27% variabel lain yang mempengaruhi

kesejahteraan psikologis antara lain kepuasan (Kardas dkk., 2019), dukungan social (Eva & Bisri, 2018). Jika dilihat secara terpisah harapan menjadi variabel yang paling besar mempengaruhi kesejahteraan psikologis sebesar 46,1%, kemudian disusul optimisme yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis sebesar 22 % dan kebersyukuran menjadi variabel paling kecil yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta sebesar 4,9%.

Konsekuensi bagi instansi supaya dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi adalah dengan mempertahankan harapan dan optimisme karena dua variabel tersebut memiliki pengaruh paling besar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Meskipun pada kategori variabel kebersyukuran rata-rata sangat tinggi namun kebersyukuran memiliki pengaruh paling kecil terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian ini tidak terlepas dari hambatan dan kekurangan, hambatan yang dialami peneliti saat proses penyebaran skala yang dilakukan secara online, banyak calon responden yang tidak membuka maupun membalas chat dari peneliti, sehingga perlu 4 minggu untuk memenuhi jumlah data yang sesuai dengan ketentuan penelitian. Responden yang dihubungi peneliti melalui *direct message* instagram banyak yang tidak merespon. Kekurangan pada penelitian ini terdapat pada teknik pengambilan sampling sehingga data yang didapatkan kurang berimbang seperti pada jenis kelamin, suku dan juga usia.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan semua hipotesis dapat diterima. Hasil analisis data menunjukkan terdapat peran yang sangat signifikan secara bersama-sama antara optimisme,

kebersyukuran dan harapan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Kemudian hasil analisis data juga menunjukkan masing-masing variabel yakni optimisme, kebersyukuran, harapan memiliki peran terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir dengan prosentase peran terbesar berturut-turut harapan, optimisme kemudian kebersyukuran. Analisis data lebih lanjut pada responden juga menemukan tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis mahasiswa ditinjau dari usia, jenis kelamin, suku dan program studi.

SARAN

Peneliti selanjutnya yang hendak menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional disarankan untuk mempertimbangkan proporsi suku, jenis kelamin dan usia ketika meneliti topik yang sama. Selain itu, penelitian ini perlu ditindaklanjuti dengan penelitian eksperimen atau action research, dengan menggunakan intervensi harapan dan optimisme.

Adapun saran kepada pihak pemangku kebijakan Universitas Muhammadiyah Surakarta agar mendorong usaha-usaha untuk memupuk harapan dan optimisme pada mahasiswa tingkat akhir agar dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang pada akhirnya akan berkontribusi pada kelancaran penyelesaian skripsi. Upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis ini dibuat seragam atau berlaku untuk semua mahasiswa tanpa memandang jenis kelamin, usia, suku bangsa, maupun program studi. Misalnya dengan psikoedukasi melalui media online kampus, atau melalui proses pembimbingan penulisan skripsi atau tugas akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustang, A., Oruh, S., Theresia, M., A, A. T. P., & Asrifan, A. (2020). Kesejahteraan psikologis (studi pada dewasa madya yang belum menikah di kota Makassar). *Creswell 2014, Creswell 2014*.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/v5af8>
- Ahadiyanto, N. (2020). Hubungan dimensi kepribadian the big five personality dengan tingkat kesejahteraan psikologis narapidana. *Jurnal Al-Hikmah*, 18(1), 105–116. <https://doi.org/10.35719/alhikmah.v18i1.26>
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109–122. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Fajriani, D., & Susandari. (2020). Hubungan antara hope dengan psychological well being pada ODHA di komunitas HIV-AIDS khusus homoseksual kota Bandung. *Prosiding Psikologi: Spesia*, 423–427. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.22481>
- Fauzziyah, R. G., & Sartika Akbar, D. (2016). Hubungan antara hope dengan psychological well-being pada anggota great muslimah Bandung. *Prosiding Psikologi*, 2(2), 770–775. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/4078>
- Gustia, M., & Aviani, Y. I. (2019). Kontribusi harapan pekerjaan terhadap kegigihan pada polisi di Satbrimob Sumatera Barat. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(3), 1–10. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i3.7093>
- Harpan, A. (2015). Peran religiusitas dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1), 1–18. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.12928/empathy.v3i1.3198>
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.14689/ejer.2019.82.5>
- 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/https://doi.org/10.14710/empati.2016.14936>
- Mardiatmoko, G.-. (2020). Pentingnya uji asumsi klasik pada analisis regresi linier berganda (studi kasus penyusunan persamaan allometrik kenari muda | canarium indicum l.). *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 14(3), 333–342. <https://doi.org/https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295–309. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295>
- Mumtazah, H., Rahman, A. A., & Sarbini. (2020). Religiusitas dan intensi anti korupsi: peran moderasi kebersyukuran. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(1), 101–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/psi.v5i1.1122>
- Permatasari, R., Miftahul, A., & Padilah, R. (2021). Studi deskriptif dampak psikologis mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Bina Ilmu*

- Cendekia*, 2(1), 128–141.
<https://doi.org/https://doi.org/10.46838/jbic.v2i1.64>
- Putri, P. N. A., & Rustika, I. M. (2017). Peran pola asuh autoritatif, efikasi diri, dan perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di program studi pendidikan Dokter Gigi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 151–164.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24843/JPU.2017.v04.i01.p16>
- Ratnayanti, T. L., & Wahyuningrum, E. (2016). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga. *Satya Widya*, 32(2), 57–64.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24246/j.sw.2016.v32.i2.p57-64>
- Risthathi, U. N. (2019). Hubungan optimisme dengan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada remaja di Panti Asuhan. *Skripsi*.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia 2016*, 1(1), 29–37.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Saputra, M. R., & Listiyati, S. P. (2020). Relationship between social support and psychological well-being of the final year students. *E3S Web of Conferences* 202, 1–6.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1051/e3sconf/202020212027>
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Titah surga.
- Seligman, M. (2006). *Learned Optimism: How to change your mind and your life*. Vintage books.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. j. (2002). Handbook of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Udhayakumar, P., & Ilango, P. (2018). Psychological well-being among college students. *Journal of Social Work Education and Practice*, 3(2), 79–89.
<https://jswep.in/index.php/jswep/article/view/58>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Baya, D. G. (2009). Psychological well-being and health. contributions of positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5(2009), 15–27.
<https://www.researchgate.net/publication/228460254%0APsychological>
- Wahyudi, R. M., Lubis, H., & Putri, E. T. (2021). Hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Balikpapan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 820–828.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6754>
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>
- Zahwa, V., & Mira, R. (2017). *Optimism and psychological well being of the spesimal eduacation teacher in yogyakarta*.
- Zhai, K., Gao, X., & Wang, G. (2018). The role of sleep quality in the psychological well-being of final year undergraduate students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 1–12.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph15122881>