

## Pengaruh Optimisme Dan Kemampuan Penyelesaian Masalah Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pada Mahasiswa

Anggi Saputra Nasution<sup>1</sup>, Ahmad Fauzan Al Ghifari<sup>2</sup>, Muhamad Afif Abdilah<sup>3</sup>, Lucky Purwantini<sup>4</sup>

Universitas Islam “45” Bekasi

Email: [Anggisaputra429@gmail.com](mailto:Anggisaputra429@gmail.com)<sup>1</sup>, [fauzanalghifari170503@gmail.com](mailto:fauzanalghifari170503@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[muhammadafifabdillah44@gmail.com](mailto:muhammadafifabdillah44@gmail.com)<sup>3</sup>, [purwantini.lucky@gmail.com](mailto:purwantini.lucky@gmail.com)<sup>4</sup>

**Abstract.** *In higher education settings, undergraduates also face complex dynamics that include academic pressures, social changes, and personal development demands which can negatively impact aspects of psychological well-being in students. Various elements can affect a person's psychological well-being, including culture, age, gender, and the way a person interprets experiences in their life. This study aims to determine the effect of optimism and problem-solving skills on psychological well-being in college students. This research is correlational quantitative research. The subjects in this study amounted to 135 students. The sampling technique used is random sampling. The results showed that the F value was 152.525 with a significant value of  $p = 0.000$  where ( $p < 0.05$ ) which means that there is a significant effect of optimism and problem-solving ability on psychological well-being, so  $H_a$  is accepted and the  $R^2$  coefficient value (R Square) of 0.835 or (84%) which this value shows the influence of optimism and problem-solving ability on psychological well-being by 84% while the remaining 16% is influenced by other variables not examined. This study concludes that optimism and problem-solving ability affect psychological well-being positively and significantly, which means that the more optimism and problem-solving ability increase, the more psychological well-being levels will increase.*

**Keywords :** *psychological well-being, Optimism, Problem Solving*

**Abstrak.** Dalam lingkungan pendidikan tinggi, mahasiswa tingkat sarjana juga menghadapi dinamika kompleks yang mencakup tekanan akademik, perubahan sosial, dan tuntutan pengembangan pribadi yang mana hal tersebut dapat memberikan dampak negatif pada aspek kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Berbagai elemen dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, termasuk Budaya, umur, jenis kelamin, dan cara seseorang menafsirkan pengalaman didalam kehidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh optimism dan kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Subjek pada penelitian ini berjumlah 135 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai F sebesar 152,525 dengan nilai signifikan sebesar  $p = 0,000$  dimana ( $p < 0,05$ ) yang mana artinya adalah adanya pengaruh signifikan optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga  $H_a$  diterima dan Nilai koefisien  $R^2$  (R Square) sebesar 0,835 atau (84%) yang mana nilai ini menunjukkan besar pengaruh optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 84% sedangkan sisanya sebesar 16% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. kesimpulan dari penelitian ini adalah optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis secara positif serta signifikan yang mana artinya adalah semakin meningkat nya optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah maka akan semakin meningkatnya tingkat kesejahteraan psikologis

**Kunci:** Kesejahteraan Psikologis, Optimisme, Penyelesaian Masalah

### PENDAHULUAN

#### Latar belakang masalah

Mahasiswa pada perguruan tinggi dipandang menjadi sebuah generasi muda terpelajar yang menjadi harapan bangsa Indonesia sebagai calon generasi penerus di masa depan nanti. Beban akademik yang di dapatkan oleh para mahasiswa serta tuntutan dari lingkungan yang wajib ditanggung dapat menimbulkan potensi stress pada kalangan mahasiswa. Pada umumnya,

Received: Desember 30, 2023; Accepted: Januari 25, 2024; Published: Februari 29, 2024

\*Anggi Saputra Nasution [Anggisaputra429@gmail.com](mailto:Anggisaputra429@gmail.com)

Mahasiswa akan menempuh jenjang Pendidikan sarjana S1 di suatu universitas selama empat sampai 5 tahun, dengan syarat menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan untuk mengakhiri masa kuliahnya. Pada kenyataan yang terjadi, cukup banyak mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yang mengalami berbagai kesulitan dalam proses pelaksanaannya sehingga menyebabkan stress bagi para mahasiswa tersebut. Berbagai kesulitan yang dirasakan para mahasiswa diantaranya yaitu: mahasiswa mengalami kesulitan dalam mendapatkan referensi, mahasiswa mengalami proses revisi yang berulang – ulang, mahasiswa mengalami keterbatasan waktu dalam penelitian, Mahasiswa menunggu waktu yang lama dalam mendapatkan umpan balik dari dosen pembimbing, serta mahasiswa mendapatkan dosen pembimbing yang sulit ditemui dan sangat sibuk. (Maritapiska dalam Aulia & Panjaitan, 2019)

Dalam lingkungan pendidikan tinggi, mahasiswa tingkat sarjana juga menghadapi dinamika kompleks yang mencakup tekanan akademik, perubahan sosial, dan tuntutan pengembangan pribadi. Peningkatan tekanan akademik, seperti jadwal perkuliahan yang padat dan tugas - tugas yang semakin banyak, dapat memberikan dampak negatif pada aspek kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Sering dengan itu, kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalah yang kompleks dalam kehidupan sehari - hari juga menjadi kunci dalam menjaga keseimbangan psikologis. (Ryff dalam Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016), Berbagai elemen dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, termasuk Budaya, umur, jenis kelamin, dan cara seseorang menafsirkan pengalaman didalam kehidupnya. Tafsir personal terhadap pengalaman hidup mempunyai dampak signifikan pada kesejahteraan psikologis. Seseorang dapat menafsirkan pengalaman hidupnya dengan membandingkannya dengan pengalaman individu lainnya, mengevaluasi feedback yang diterima yang mana dapat memengaruhi dirinya, memahami akar penyebab dari suatu pengalaman, dan menentukan sejauh mana pengalaman tersebut dianggap penting.

Terhubung dengan hal ini, Snyder dan Lopez (2002) mengemukakan beragam topik dalam bidang psikologi positif yang menggambarkan aspek positif dalam diri individu. Salah satu dari topik tersebut adalah optimisme. Menurut Seligman (2006), optimisme merujuk pada cara positif dalam menjelaskan dan pola pikir terhadap masa depan ketika individu merenungkan penyebab suatu pengalaman. Chang dan McBride (dalam Kurniawan, Priyatama, & Karyanta, 2015), menyatakan bahwa optimisme terkait dengan hasil-hasil positif yang diinginkan seseorang, seperti kondisi moral yang baik, pencapaian yang memuaskan, dan kemampuan untuk mengatasi masalah yang muncul.

Penelitian yang dilakukan oleh Landa, Martos & Zafra (dalam Sari, 2021) yang menunjukkan hasil hubungan positif antara optimisme dan kesejahteraan psikologis pada 217 sarjana berjenis

kelamin perempuan dari berbagai disiplin ilmu universitas of spain. Oleh karena itu, optimisme memiliki peran dalam penyesuaian di kondisi atau masalah yang sulit. Ketika menghadapi sebuah masalah, individu yang mempunyai optimisme akan menunjukkan daya tahan yang lebih baik walaupun kemajuan yang ada sedikit dan lambat.

Mahasiswa yang bersikap optimis cenderung lebih yakin dengan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan dan tugas akademik. Sikap optimis mendorong mereka untuk melihat masalah dengan pandangan positif, mengembangkan ketahanan terhadap kesulitan, dan menambah motivasi untuk menggapai suatu tujuan. Seseorang yang memiliki tingkat optimisme tinggi cenderung mempunyai kemampuan adaptasi diri yang baik, yang pada gilirannya dapat menambah kesejahteraan psikologis mereka.

Mahasiswa yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik akan cenderung menjadi tidak mudah mengalami kecemasan, depresi, dan mampu untuk memenuhi tuntutan sosial (Nurchayyo & Valentina, 2020). (Sari, 2019) menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat stres rendah akan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Triwahyuni, A., & Presetio, C.A. 2021). Berdasarkan temuan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis dapat memprediksikan munculnya indikasi gangguan mental pada mahasiswa yang berada pada tahun pertama. Dengan itu, dapat dikatakan bahwa perasaan dan pikiran yang dimiliki mahasiswa terhadap kejadian yang berpotensi membuat stres akan berpengaruh terhadap mereka.

Meskipun penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Aburezeq & Kasik, 2021; Arum & Antika, t.t.; Chang dkk., 2009; Dewi & Rahayu, 2020; Harpan, 2021; Hasanuddin & Khairuddin, 2021; Kardas dkk., 2019; Kurniawan & Eva, 2020; Triwahyuni & Prasetio, 2021) mengindikasikan adanya hubungan antara optimisme, kemampuan penyelesaian masalah, dan kesejahteraan psikologis, namun belum sepenuhnya dipahami sejauh mana faktor - faktor ini saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap pengalaman mahasiswa di lingkungan akademik. Oleh karena itu penelitian ini akan memfokuskan pada evaluasi lebih mendalam terkait hubungan antara tingkat optimisme yang dimiliki mahasiswa, kemampuan mereka dalam menghadapi dan memecahkan masalah, serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor - faktor ini, diharapkan dapat dikembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa tingkat sarjana. Penelitian ini juga berupaya memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman tentang dinamika kesejahteraan psikologis mahasiswa dan memberikan landasan bagi perencanaan program - program pendukung yang lebih efektif di konteks pendidikan tinggi.

## **Literature rievew**

Carol D. Ryff (1995) Kesejahteraan psikologis ialah keahlian seseorang menerima dirinya (self- acceptance), membentuk ikatan yang hangat dengan orang lain (positive relation with others), mempunyai kemandirian dalam mengalami tekanan sosial (autonomy), mengendalikan area eksternal (enviromental mastery), mempunyai tujuan dalam hidupnya (purpose in life), dan sanggup merealisasikan kemampuan dirinya secara kontinu( personal growth). Hauser, Springer, & Pudrovskia (2005) kesejahteraan psikologis ialah individu yang memfokuskan pada upaya realisasi diri (self-realization), pernyataan diri (personal expressiveness) dan aktualisasi diri (self-actualization).Hurlock (dalam Snyder dan Lopez, 2002) yang mendefinisikan kesejahteraan psikologis ialah sebagai sebuah kebutuhan untuk terpenuhinya tiga kebahagiaan, yaitu acceptance (penerimaan), affection (kasih sayang), dan achievement (pencapaian).Keyes (2002) Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi di mana individu merasa hidup penuh makna, memiliki perasaan positif tentang diri sendiri, dan memiliki hubungan yang positif dengan orang lain.Martin seligman (2011) Kesejahteraan psikologis adalah hasil dari lima unsur, yang disingkat dengan akronim PERMA: Positive emotion (emosi positif), Engagement (keterlibatan), Relationships (hubungan), Meaning (makna), dan Accomplishment (prestasi).

Dari kelima tokoh yang mendefinisikan kesejahteraan psikologis, maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah sebuah keadaan individu yang mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu. Aspek – Aspek dalam kesejahteraan psikologis yang digambarkan oleh Carol D. Ryff (1989) yaitu Penerimaan Diri (Self – acceptance), Hubungan Positif Dengan Orang Lain (Positive relation with others), Kemandirian (Autonomy), Penguasaan Terhadap Lingkungan (Environtmental mastery), Tujuan Hidup (Purpose in life), Pertumbuhan Pribadi (Personal growth). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu : Hubungan Sosial yang Baik, Kepuasan Pekerjaan, Dukungan Sosial, Kesehatan Fisik, dan Makna dalam Hidup

Seligman (1991) berpendapat bahwa optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi di. Sedangkan, menurut Snyder dan Lopez (dalam Rizki, 2013) optimisme sendiri ialah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan. Selanjutnya Belsky (dalam Rizki, 2013) berpendapat bahwa optimisme ialah menemukan inspirasi baru, kekuatan yang dapat diterapkan dalam semua aspek kehidupan sehingga

mencapai keberhasilan. Berdasarkan teori-teori diatas, dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah suatu pandangan atau suatu harapan secara menyeluruh yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan serta sebuah doktrin atau cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah serta dapat diterapkan dalam semua aspek kehidupan yang mana akan mencapai suatu keberhasilan. Seligman (dalam Pintoko, 2022) menjelaskan bahwa optimisme memiliki tiga aspek, yaitu Permanence, Pervasiveness, dan Personalization, dan ada beberapa faktor yang mempengaruhi optimism yaitu Hubungan yang positif dengan orang tua (Romo dkk.,2020) , Self Esteem (Kamila & Simatupang.,2023), dan dukungan sosial teman sebaya (Nikita dkk.,2023).

Menurut Marzano dkk (1988) problem solving adalah salah satu bagian dari proses berpikir yang berupa kemampuan untuk memecahkan persoalan. Terminologi problem solving digunakan secara ekstensif dalam psikologi kognitif, untuk mendeksripsikan 'semua bentuk dari kesadaran atau pengertian ataupun kognisi. Bagi Palumbo (1990) problem solving adalah fungsi dari cara bagaimana stimulus tertentu menjadi in-put melalui sistem sensori ingatan, diproses dan dikoding melalui memori kerja (working memory/short term memory) dan disimpan bersama asosiasi-asosiasi dan peristiwa-peristiwa (histories) yang sekeluarga dalam memori jangka panjang (Long Term Memory). Sebuah masalah adalah keadaan di mana seseorang berusaha untuk mencapai tujuan dan perlu menemukan strategi untuk mencapai tujuan tersebut (Chi & Glaser, 1985). Pengertian tersebut menunjukkan bahwa masalah mempunyai situasi awal, tujuan, dan kegiatan yang dilakukan agar mencapai tujuan. Walau seseorang telah menemukan cara untuk menyelesaikan masalah, namun seseorang tidak begitu saja dapat menyelesaikan masalah. Hal ini karena cara untuk menyelesaikan masalah tidak terjadi secara spontan namun diperlukan kemampuan berpikir (Brookhart, 2010). Menurut Chi & Glaser (1985), kemampuan penyelesaian masalah adalah aktivitas kognitif kompleks yang melibatkan kegiatan mendapatkan informasi dan mengorganisasi informasi dalam bentuk struktur pengetahuan.

Dari kelima tokoh yang mendefinisikan teori penyelesaian masalah dapat disimpulkan bahwa penyelesaian masalah merupakan suatu proses kognitif yang melibatkan pengalaman, pengetahuan, kemampuan berpikir, pemecahan persoalan, dan pengorganisasian informasi. Aspek-aspek dalam problem solving oleh Heppner dan Peterson (1982), pertama, rasa percaya diri, Kedua, adanya jarak yang dimiliki, Terakhir, pengendalian diri, Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan penyelesaian masalah yaitu Keterampilan Kognitif, Kreativitas, Pengalaman, Ketekunan, serta Keterampilan Komunikasi.

Mahasiswa ialah orang yang belajardi institut, akademi, ataupun universitas. Pada intinya, mahasiswa dibagi menjadi dua suku kata yaitu maha dan siswa. maha yang diartikan sebagai “ter” dan siswa diartikan sebagai “pelajar”, maka bisa disimpulkan mahasiswa adalah terpelajar yang mana artinya bahwa seorang mahasiswa tidak hanya mempelajari bidang ia sendiri tapi juga mampu menginovasi, mengaplikasikan serta berkreatifitas yang cukup tinggi dalam bidang tersebut. (Qomarudin, 2021). Menurut Yusuf (dalam Khairun dkk., 2019) mahasiswa bisa dikategorikan dalam usia 18-25 tahun yang mana bisa digolongkan sebagai tahap remaja akhir hingga masa dewasa awal.

Menurut para ahli (dalam Wilson dkk., 2021), salah satu tugas perkembangan dari remaja akhir ialah pembentukan identitas yang mana dapat diketahui dengan ciri-ciri yaitu mencari identitas. Selain itu, menurut William Kay (Putro dalam Khairunisa dkk., 2022), menjelaskan juga bahwa tugas perkembangan dari remaja akhir adalah bisa mengontrol diri serta bisa menyesuaikan diri sendiri dan Luella Cole (Putro dalam Khairunisa dkk., 2022) pun menjelaskan tugas perkembangan remaja akhir lainnya yaitu bisa memakai waktu luang dengan benar serta mempunyai filsafah hidup.

Lalu, menurut Hurlock (Putri dalam Rahim dkk., 2022) ada beberapa tugas perkembangan dewasa awal dan tugas-tugas tersebut adalah suami istri, memilih pasangan hidup, mencari pekerjaan, bergabung dengan kelompok sosial, membesarkan anak, bertanggungjawab sebagai warga negara, serta membesarkan anak. Tugas perkembangan pada diri seseorang biasanya dapat timbul dari faktor ideal, pesyaratan sosial budaya, kematangan fisik serta norma agama (Rahim dkk., 2022).

### **Tujuan penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui apakah terdapat pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan psikologis, Mengetahui apakah terdapat pengaruh kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologis, dan Mengetahui faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

### **Hipotesis**

1. Terdapat pengaruh dari optimisme terhadap kesejahteraan psikologis dan tidak terdapat pengaruh dari optimisme terhadap kesejahteraan psikologis
2. Terdapat pengaruh dari kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologis dan tidak terdapat pengaruh dari kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologis

3. Terdapat pengaruh dari optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologis dan tidak terdapat pengaruh dari optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologis

## **METODE**

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Metode penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengetahui pengaruh optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

### **Subjek penelitian dan teknik sampling**

Pada penelitian ini, Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 3 dan semester 5 jurusan psikologi Universitas Islam “45” Bekasi. Total subjek dalam penelitian ini adalah 135 orang. Dan teknik dalam menentukan jumlah minimal subjek yaitu menggunakan *GPower* serta *Effects size* pada penelitian ini termasuk dalam *medium effect* karena dalam mencari jumlah minimum subjek dalam *GPower* menggunakan *effect size* sebesar 0,30 yang mana hal tersebut termasuk dalam kategori *medium effects*.

Lalu, teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan probability sampling dengan jenis teknik sampling Random Sampling karena dengan teknik ini mempermudah penelitian serta populasi bersifat homogen, sehingga subjek manapun yang sesuai kriteria penelitian bisa menjadi sampel yang mewakili populasi.

### **Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian**

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi yang mana skala psikologi adalah Skala pengukuran psikologi adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur suatu perilaku ataupun suatu variabel. (Saifuddin, 2020). Skala kesejahteraan Psikologis dibuat berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff (1989) yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Berdasarkan rincian skala kesejahteraan psikologis, maka jumlah keseluruhan aitem sebelum uji coba adalah 75 aitem, yaitu 41 aitem positif dan 34 aitem negative. Lalu, jumlah keseluruhan aitem setelah uji coba adalah 65 yang mana 38 aitem positif dan 27 aitem dengan nilai reabilitas sebesar 0,961 yang artinya skala tersebut reliabel.

Skala optimisme dibuat berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Seligman (dalam Pintoko, 2022) yaitu permanence, pervasiveness, dan personalization. Berdasarkan rincian skala kesejahteraan psikologis, maka jumlah keseluruhan aitem sebelum uji coba adalah 31 aitem, yaitu 18 aitem positif dan 13 aitem negative. Lalu, jumlah keseluruhan aitem setelah uji coba

adalah 16 aitem yang mana 15 aitem positif dan satu aitem negatif yang nilai reabilitas sebesar 0,916 yang artinya skala optimisme itu reliabel.

Skala kemampuan penyelesaian masalah dibuat berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Heppner dan Peterson (1982), yaitu keyakinan untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut (Problem Solving Confidence). Kedua, adanya jarak yang dimiliki, seperti karakter beberapa individu yang memilih untuk menghindari dari masalah dan ada beberapa yang mendekati dengan permasalahan tersebut (Approach Avoidance Style). Terakhir, pengendalian diri, kemampuan untuk dapat mengendalikan diri sendiri dalam segala aktivitas yang dilakukan untuk dapat fokus dan tenang dalam mencari solusi untuk memecahkan masalah (Personal Control). Berdasarkan rincian skala kesejahteraan psikologis, maka jumlah keseluruhan aitem sebelum uji coba adalah 36 aitem, yaitu 18 aitem positif dan 18 aitem negatif. Lalu, jumlah keseluruhan aitem setelah uji coba adalah 31 aitem yang mana 17 aitem positif dan 14 aitem negatif yang nilai reabilitas sebesar 0,901 yang artinya skala kemampuan penyelesaian masalah reliabel.

## **Teknik analisis data**

### **A. uji asumsi**

pada penelitian ini akan menggunakan beberapa uji asumsi klasik yaitu (Mardiatmoko, 2020) :

#### **a. Uji Normalitas**

Tujuan menggunakan uji ini adalah agar mengetahui apakah nilai variabel terdistribusi secara tidak normal atau normal. Yang mana pengambilan keputusan dari Apabila nilai signifikan  $> 0,05$  maka dari itu sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

#### **b. Uji Linier**

Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa uji linieritas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui hubungan dari variabel independen dengan variabel dependen apakah linier atau tidak. Untuk mengambil keputusan, maka adanya syarat yaitu jika nilai  $sig > 0,05$ , maka hubungan antara variabel Y (*independent*) dengan variabel X (*dependent*) ialah linier dan sebaliknya apabila nilai  $sig < 0,05$ , maka hubungan antara variabel Y (*independent*) dengan variabel X (*dependent*) ialah tidak linier.

### **B. uji hipotesis**

#### **1. Uji pearson product moment**

Menurut Bungin (2011), uji korelasi *pearson product moment* ini ialah korelasi tunggal yang digunakan untuk mencari koefisiensi korelasi antara data interval dengan data interval

lainnya. Alasan menggunakan uji ini karena uji normalitas dan uji linieritas yang menyatakan bahwa semua data berdistribusi normal dan linier maka penelitian ini termasuk parametrik yang mana teknik uji korelasi yang digunakan adalah korelasi *pearson product moment*

## 2. Uji regresi linier berganda

Analisis regresi linier berganda adalah uji yang meramalkan bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel dependen, jika dua atau lebih variabel independen nya sebagai faktor prediator dimanipulasi. Maka dari itu, analisis regresi linier berganda akan dilakukan jika jumlah variabel independen nya minimal ada dua (Sugiyono, 2015).

## HASIL

### Hasil pengujian deskriptif

Variabel	Skor Min	Skor Max	Mean	SD	Kategori						
					Rendah	Jumlah (%)	Sedang	Jumlah (%)	Tinggi	Jumlah (%)	Jumlah
Optimisme (X1)	33	64	53,39	5,357	< 48,03	29 (14%)	48,03 - 58,74	81 (67%)	> 58,74	25 (19%)	135 (100%)
Kemampuan Penyelesaian Masalah (X2)	60	112	91,41	9,645	< 81,76	22 (16%)	81,76 - 101,05	89 (66%)	>101,05	24 (18%)	135 (100%)
Kesejahteraan Psikologis (Y)	132	254	195,93	22,547	<173,38	21 (16%)	173,38 - 218,47	82 (61%)	>218,47	32 (24%)	135 (100%)

Hasil dari pengolahan data kepada 135 responden mendapatkan hasil deskripsi variabel kesejahteraan psikologis sebanyak 21 orang atau (16%) memiliki kategori rendah pada variabel dukungan sosial, sebanyak 82 orang atau (61%) memiliki kesejahteraan psikologis sedang dan sebanyak 32 orang atau (24%) memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa semester 3 dan semester 5 psikologi universitas islam "45" bekasi didominasi subjek yang berkategori sedang

Hasil dari tabel diatas juga menunjukkan bahwa sebanyak 29 orang atau (14%) memiliki optimisme yang rendah, sebanyak 81 orang atau (67%) memiliki optimisme yang sedang, dan sebanyak 25 orang atau (19%) memiliki kategori tinggi pada variabel optimisme. Dapat disimpulkan bahwa tingkat optimisme mahasiswa semester 3 dan semester 5 psikologi universitas islam "45" bekasi didominasi subjek dalam kategori sedang

Selanjutnya, pada tabel diatas juga menunjukkan bahwa dari 135 responden sebanyak 22 orang atau (16%) memiliki kategori rendah dalam kemampuan penyelesaian masalah, sebanyak 89 orang atau (66%) memiliki kemampuan penyelesaian masalah yang sedang, dan sebanyak 32 orang atau (24%) memiliki kemampuan penyelesaian masalah yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan penyelesaian masalah mahasiswa semester 3 dan semester 5 psikologi universitas islam "45" bekasi didominasi subjek dalam kategori sedang

### **Hasil uji asumsi**

#### 1. Hasil uji normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov	P	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	0,495	$P > 0,05$	Normal
Optimisme	0,838	$P > 0,05$	Normal
Kemampuan Penyelesaian Masalah	0,254	$P > 0,05$	Normal

Hasil analisa uji normalitas menunjukkan bahwa signifikansi untuk variabel kesejahteraan psikologis sebesar  $0,495 > 0,05$  yang mana berarti data tersebut berdistribusi normal, hasil variabel optimisme sebesar  $0,838 > 0,05$  yang berarti data tersebut berdistribusi normal, dan hasil variabel kemampuan penyelesaian masalah sebesar  $0,254 > 0,05$  yang artinya adalah data tersebut berdistribusi normal

#### 2. Hasil uji linieritas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Optimisme dengan kesejahteraan psikologis	1,828	0,522	Linier
Kemampuan Penyelesaian Masalah dan Kesejahteraan Psikologis	1,043	0,422	Linier

Hasil uji linieritas variabel optimisme dan kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,522 > 0,05$  yang artinya adanya hubungan yang linier antara variabel optimisme dengan kesejahteraan psikologis dan hasil uji linieritas variabel kemampuan penyelesaian masalah dan kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,422 > 0,05$  yang artinya adanya hubungan linier antara variabel kemampuan penyelesaian masalah dengan kesejahteraan psikologis

**Hasil uji hipotesis**1. Hasil uji *pearson product moment*

Variabel	Pearson Correlation	Sig	Keterangan
Optimisme dengan kesejahteraan psikologis	0,588**	0,000	Ha diterima
Kemampuan Penyelesaian Masalah dan Kesejahteraan Psikologis	0,823**	0,000	Ha diterima

Hasil uji korelasi pearson menunjukkan bahwa variabel optimisme (X1) dengan kesejahteraan psikologis (Y) dinyatakan signifikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,588 dan menghasilkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_01$  ditolak dan  $H_{a1}$  diterima. Pada hasil uji korelasi pearson juga menunjukkan bahwa variabel kemampuan penyelesaian masalah (X2) dengan kesejahteraan psikologis (Y) dinyatakan signifikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,823 dan menghasilkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang mana artinya  $H_02$  ditolak dan  $H_{a2}$  diterima

$H_01$  : tidak terdapat pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan psikologis

$H_{a1}$  : terdapat pengaruh optimism terhadap kesejahteraan psikologis

$H_02$  : tidak terdapat pengaruh kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologis

$H_{a2}$  : terdapat pengaruh kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologis

## 2. Hasil uji regresi linier berganda

Model	Koefisien B	Sig
Constans	1,997	0,868
Optimisme	0,741	0,003
Kemampuan Penyelesaian Masalah	1,689	0,000
Uji F	152,525	0,000
R	0,835	
Koefisien determinasi ( $R^2$ )	0,698	
Adjusted $R^2$	0,693	

Hasil uji koefisien linier berganda diperoleh F sebesar 152,525 dengan nilai signifikan sebesar  $p = 0,000$  dimana ( $p < 0,05$ ) yang mana artinya adalah adanya pengaruh signifikan optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga  $H_a$  diterima. Nilai koefisien  $R^2$  (R Square) sebesar 0,835 atau (84%) yang mana nilai ini menunjukkan besar pengaruh optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 84% sedangkan sisanya sebesar 16% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini

## **DISKUSI**

Berdasarkan hasil penelitian, Koefisien korelasi antara optimisme ( $X_1$ ) dan kesejahteraan psikologis ( $Y$ ) sebesar 0,588. Ini mengindikasikan hubungan positif antara tingkat optimisme dan kesejahteraan psikologis. Nilai  $p$  yang sangat rendah ( $p = 0,000$ ) menunjukkan signifikansi statistik, menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$ . Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat optimisme berkontribusi secara positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil dari penelitian sebelumnya yang juga mendukung adanya hubungan positif dan signifikan antara optimisme terhadap kesejahteraan psikologis yaitu penelitian yang dilakukan oleh Harpan (2015) penelitian yang dilakukan menemukan adanya peran langsung faktor variabel optimisme terhadap kesejahteraan psikologis, semakin tinggi optimisme dari seseorang maka akan semakin tinggi juga kesejahteraan psikologisnya. Chinmai dkk (2021) juga menjelaskan dalam penelitiannya bahwa adanya pengaruh optimism terhadap kesejahteraan psikologis yang mana terlihat juga perbedaan antara tiga tingkat optimism.

Sebagaimana dikemukakan oleh Vazquez et al. (2009), optimisme berkaitan erat dengan tingkat kesejahteraan psikologis, memainkan peran kunci dalam kesehatan fisik dan mental seseorang. Orang yang memiliki sikap optimis cenderung mampu mengendalikan kehidupan mereka dan terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan hidup mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Angraini (2023) juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang merantau pun merasakan pengaruh yang positif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut karena adanya optimisme. Lalu, Arianti (2020) juga menjelaskan bahwa kondisi optimisme dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis orang tersebut. Selain itu, optimisme berkaitan juga dengan penyesuaian akademik yang lebih baik (Perera & McIlven, 2014).

Chang (2001) menyatakan bahwa individu yang optimis cenderung menangani masalah dengan pendekatan berdasarkan permasalahan yang ada, mencari dukungan sosial, dan menekankan aspek pikiran positif saat menghadapi situasi sulit. Optimisme dianggap sebagai

dasar dari berpikir positif, menjadi kekuatan psikologis yang memacu individu untuk memiliki harapan umum terkait kesuksesan melalui kerja keras. Harapan ini mendorong individu untuk bersungguh-sungguh dalam upaya mencapai tujuan mereka. Jika dihadapkan pada kegagalan, mereka cenderung fokus menyelesaikan masalah-masalah kecil dan melihat masa depan sebagai tantangan yang harus diatasi. Orang yang memiliki sikap optimis cenderung mampu mengendalikan kehidupan mereka dan terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan hidup mereka.

Optimisme memiliki peran krusial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang melalui cara mereka mempersepsikan kejadian baik dan buruk. Individu optimis melihat kegagalan sebagai sesuatu yang temporer, dapat dihindari di masa mendatang, dan memberikan penjelasan spesifik pada kejadian tersebut. Sebaliknya, individu pesimis cenderung mengeneralisir kejadian buruk sebagai sesuatu yang permanen. Ketika menghadapi kegagalan, individu optimisme memberikan penjelasan yang bersifat spesifik dan tidak menyalahkan diri, percaya bahwa kegagalan hanya sementara. Mereka mampu beradaptasi terhadap stres dalam kehidupan, melihat peluang, dan mengelola konflik dengan keyakinan bahwa selalu ada jalan keluar dari setiap masalah, seperti yang dijelaskan oleh Seligman (dalam Safithri P & Nawaningsih, 2021).

Selanjutnya, Berdasarkan hasil penelitian, Koefisien korelasi antara kemampuan penyelesaian masalah (X2) dan kesejahteraan psikologis (Y) sebesar 0,823. Ini menandakan hubungan positif yang lebih kuat. Nilai p yang sangat rendah ( $p = 0,000$ ) menunjukkan signifikansi statistik, menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$ . Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan penyelesaian masalah memiliki dampak positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis responden.

Kesesuaian hasil ini dengan teori dapat dilihat dalam kajian literatur tentang hubungan antara keterampilan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologis: seperti penelitian yang dilakukan oleh D'Zurilla, T. J., & Sheedy, C. F. (1991). Relation between social problem-solving ability and subsequent level of psychological stress in college students. Ini merupakan salah satu karya seminal yang menghubungkan keterampilan penyelesaian masalah dengan stres psikologis dan kesejahteraan. Selanjutnya Nezu, A. M. (2004). Problem solving and behavior modification. *Jurnal of Abnormal Psychology*, yang mendiskusikan bagaimana pendekatan penyelesaian masalah dapat digunakan dalam terapi untuk mengatasi masalah psikologis. Penelitian Malik, N., & Björkqvist, K. (2017). The Relationship between Social Problem-Solving and Well-Being in a Life-span Perspective. *Inception of Life-span*

Developmental Psychology yang menyajikan bukti empiris mengenai hubungan positif antara penyelesaian masalah sosial dan kesejahteraan sepanjang rentang kehidupan.

Hasil penelitian yang telah dilakukan mencerminkan temuan dalam studi-studi sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa kemampuan penyelesaian masalah yang efektif dapat mengurangi stres psikologis dan kesejahteraan psikologis. Dengan menolak hipotesis nol (H02), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan dalam kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologis memiliki dampak positif dan kuat yang sesuai dengan literatur yang ada sebelumnya.

Dalam penelitian yang mengkaji pengaruh optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, terdapat beberapa batasan yang dapat diidentifikasi, yaitu Studi penelitian ini hanya terbatas pada mahasiswa psikologi Universitas Islam 45 Bekasi angkatan 2021, yang berumur 19-23 tahun dan berada di semester 3 dan 5. Oleh karena itu, hasilnya mungkin tidak bisa digeneralisasi untuk mahasiswa di universitas lain, mahasiswa psikologi dari angkatan atau rentang umur yang lain, atau mahasiswa dari jurusan lain. Lalu, dalam penelitian yang dilakukan menggunakan teknik random sampling yang merupakan bagian dari probability sampling. Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih. Namun, hasilnya mungkin terbatas oleh ukuran sampel dan cara pengambilan sampel tersebut dilaksanakan.

Keterbatasan selanjutnya ialah hasil analisis dalam penelitian ini mungkin tidak dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas atau konteks yang berbeda karena keterbatasan populasi, setting, dan waktu penelitian. Dan penelitian ini terfokus pada optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah sebagai predictor atau variable. Variabel lain yang juga mungkin mempengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti dukungan sosial, stress, atau faktor ekonomi, tidak termasuk dalam model penelitian ini.

Selain keterbatasan, ada beberapa manfaat dalam peneliti yaitu penelitian ini diharapkan berguna untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa serta membantu mahasiswa yang tidak mempunyai kesejahteraan psikologis, penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman para pembaca tentang menanggapi masalah kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, serta penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya tentang kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

## **SIMPULAN & SARAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian yang telah dilakukan. Maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang positif secara signifikan antara

optimisme dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini terbukti dari koefisien korelasi 0,588 dan nilai  $p < 0,05$  yang menolak hipotesis nol ( $H_01$ ) dan menerima hipotesis alternatif ( $H_{a1}$ ). Hal ini mengimplikasikan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme individu, kemungkinan besar akan berpengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mereka. Lalu, terdapat juga pengaruh antara kemampuan penyelesaian masalah dengan kesejahteraan psikologis merupakan hubungan yang lebih kuat dibandingkan dengan hubungan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis, dengan koefisien korelasi 0,823. Dengan nilai  $p$  yang sangat rendah ( $p < 0,05$ ), hubungan ini juga signifikan secara statistik, dengan penolakan  $H_02$  dan penerimaan  $H_{a2}$ . Ini menunjukkan bahwa kemampuan penyelesaian masalah memiliki kontribusi yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis.

Selanjutnya, berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini bisa disimpulkan juga bahwa optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah termasuk dalam faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Selain kedua variabel tersebut ada beberapa faktor lainnya yang tidak diteliti yaitu Hubungan sosial yang baik, kepuasan pekerjaan, dukungan sosial, kesehatan fisik, dan makna dalam hidup.

Selain itu, ada beberapa saran dalam penelitian ini yaitu Program intervensi untuk meningkatkan optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah sebaiknya dikembangkan lebih lanjut, mengingat keduanya memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan Institusi pendidikan bisa menyertakan modul atau kurikulum yang bertujuan untuk melatih siswa dalam optimisme dan strategi penyelesaian masalah, terkait langsung dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. Serta penelitian ini menunjukkan ada 16% faktor lain yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis yang tidak diteliti. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor ini dan mengukur seberapa signifikan pengaruhnya. Penelitian dapat juga di ekspand ke sampel yang lebih besar atau komunitas yang beragam untuk menguji kegeneralan dari temuan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Aburezeq, K., & Kasik, L. (2021). The relationship between social problem solving and psychological well-being: A literature review. *Romanian Journal of Psychological Studies*, 9, 3–16.
2. Angraini, U. Y. (2023). PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA RANTAU: PERAN RESILIENCE DAN OPTIMISME. *Psycho Idea*, 21(2), 166–176.
3. Arianti, S. (2020). Gambaran Optimisme dan Kesejahteraan Subjektif pada Ibu Tunggal di Usia Dewasa. *Jurnal Psikoborneo*, 8(1), 193–207.

4. Arum, L. N., & Antika, E. R. (t.t.). *The Effect of Optimism on Psychological Well-Being in Facing Covid-19 Students of Class X SMA Negeri Gondang*.
5. Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
6. Bungin, B. (2011). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Kencana.
7. Chang, E. C., D’Zurilla, T. J., & Sanna, L. J. (2009). Social problem solving as a mediator of the link between stress and psychological well-being in middle-adulthood. *Cognitive Therapy and Research*, 33(1), 33–49.
8. Chinmai, H., Sunita, K., Damodar, & Ranjan, A. (2021). Level of optimism and psychological well-being among female emerging adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 12(1), 99–102.
9. Dewi, A. K., & Rahayu, A. (2020). Optimisme dan Keberfungsian Keluarga Hubungannya dengan Subjective Well-Being Pekerja Perempuan yang Work From Home di Kecamatan Tambun Utara Kabupaten Bekasi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 29–36.
10. Harpan, A. (2021). Peran Religiusitas dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.12928/empathy.v3i1.3198>
11. Hasanuddin, & Khairuddin. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148–155.
12. Kamila, L., & Simatupang, M. (2023). *PENGARUH SOCIAL SUPPORT DAN SELF-ESTEEM TERHADAP OPTIMISME FRESHGRADUATE S-1 YANG SEDANG MENCARI KERJA*. 6.
13. 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), 1–20. <https://doi.org/10.14689/ejer.2019.82.5>
14. Khairun, D. Y., Hakim, I. A., & Tirtayasa, S. A. (2019). PROFIL TUGAS PERKEMBANGAN MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN KIMIA UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA. *JURNAL PENELITIAN BIMBINGAN DAN KONSELING*, 4(19), 105–111.
15. Khairunisa, K., Yusuf, A. M., & Firman, F. (2022). IMPLEMENTASI TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA S1. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 85. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.7110>
16. Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). OPTIMISME DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal EMPATI*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14936>

17. Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA RANTAU. *Jurnal Psikologi*, 50(2), 152–162.
18. Mardiatmoko, G.-. (2020). PENTINGNYA UJI ASUMSI KLASIK PADA ANALISIS REGRESI LINIER BERGANDA. *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika dan Terapan*, 14(3), 333–342. <https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>
19. Nikita, M., Khotimah, H., & Juliadilla, R. (2023). Dukungan sosial teman sebaya terhadap optimisme pada mahasiswa double degree. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 20(1), 526–537. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v20i1.18294>
20. Perera, H. N., & McIlven, P. (2014). The role of optimism and engagement coping in college adaptation: A career construction model. *Journal of Vocational Behavior*, 84(3), 395–404.
21. Pintoko, W. W. (2022). *REPRESENTASI OPTIMISME DALAM IKLAN MCDONALD'S VERSI "SELALU ADA CARA UNTUK WUJUDKAN HARAPAN."* 25(2).
22. Qomarudin, A. (2021). *HILANGNYA KESADARAN DIRI MAHASISWA UNTUK KULIAH (KONSEP CONSCIENTIZACAO (KESADARAN) SEBAGAI TUJUAN PENDIDIKAN PAULO FREIRE)*. 3.
23. Rahim, A., Putra, F., & Solina, W. (2022). Ketercapaian Tugas Perkembangan Mahasiswa pada Masa Dewasa Awal di Universitas PGRI Sumatera Barat (Studi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018). *Jurnal Wahana Konseling*, 5(1), 70–79. <https://doi.org/10.31851/juang.v5i1.7962>
24. Rizki, U. Y. (2013). *HUBUNGAN KESIAPAN BELAJAR DENGAN OPTIMISME MENGERJAKAN UJIAN*. 2(1), 49–56.
25. Romo, L. F., Magana, D., & Gutierrez-Serrano, G. (2020). Factors Influencing Optimism for Degree Attainment in Latino First-Generation College Students. *Association of Mexican American Educators Journal*, 14(3), 120–133. <https://doi.org/10.24974/amae.14.3.408>
26. Safithri P, N. A., & Nawaningsih, A. R. (2021). Pengaruh Optimisme dan Resiliensi Akademik untuk Meningkatkan Subjective WellBeing pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2).
27. Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi* (1 ed.). Kencana.
28. Sari, A. T. (2021). *Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fresh Graduate yang sedang Mencari Pekerjaan: Sebuah Literature Review*.
29. Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Manajemen*. CV Alfabeta.
30. Triwahyuni, A., & Prasetyo, C. A. (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *Psikologika: Jurnal pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35–56.

31. Wilson, W., Ayub, D., Suhil, S., & Maemunaty, T. (2021). THE PROFILE OF STUDENTS' EMPLOYMENT IDENTITY STATUS (A STUDY AT COMMUNITY EDUCATION STUDY PROGRAM, FKIP UNIVERSITAS RIAU). *JURNAL PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 5(4), 1094. <https://doi.org/10.33578/pjr.v5i4.8460>