



Optimism and Mindfulness Are Strongly Linked to Adolescent Psychological Well-Being

Optimisme dan Kesadaran Sangat Terkait dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja

Asmaul Chusnah¹, Effy Wardati Maryam^{2*}

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Psychological well-being is an important thing that teenagers need to have in order to face the demands and fulfill their developmental tasks. The aim of this research is to determine the relationship between optimism and mindfulness and psychological well-being in junior high school teenagers in Sidoarjo Regency. Data was collected through distributing questionnaires using a Likert scale model with three psychological scales, namely psychological well-being, optimism and mindfulness. The population in this study was junior high school teenagers in Sidoarjo Regency totaling 33.191 students. Based on Issac and Michael's table with an error rate of 5%, up to 380 students were obtained using the accidental technique. The data analysis used is multiple linear regression. The research results show that: 1) there is a positive relationship between optimism and psychological well-being ($R=0.860$, $p=0.000<0.05$). 2) there is a positive relationship between mindfulness and psychological well-being ($R=0.822$, $p=0.000<0.05$). 3) there is a positive relationship between optimism and mindfulness and psychological well-being ($p=0.000<0.05$) with a coefficient of determination (R Square) value of 0.821, which means that optimism and mindfulness simultaneously make an effective contribution to psychological well-being of 82.1%.

Keywords: *psychological well-being, mindfulness, optimism*

OPEN ACCESS

ISSN 2548 2254 (online)
ISSN 2089 3833 (print)

Edited by:
Wanda Rahma Syanti

Reviewed by:
Anggun Resdasari Prasetyo
Rizqy Amelia Zein

*Correspondence:
Effy Wardati Maryam
effywardati@umsida.ac.id

Received: 21 December 2024
Accepted: 28 December 2024
Published: 22 January 2025

Citation
Asmaul Chusnah, Effy
Wardati Maryam (2025)
Optimism and Mindfulness Are
Strongly Linked to Adolescent
Psychological Well-Being.
Psikologia : Jurnal
Psikologi. 10(1). doi:
10.21070/psikologia.v10i1.1907

Kesejahteraan psikologis merupakan hal penting yang perlu dimiliki oleh remaja guna menjalani tuntutan serta memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan mindfulness dengan kesejahteraan psikologis pada remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo. Data dikumpulkan melalui penyebaran angket menggunakan model skala likert dengan tiga skala psikologis yaitu kesejahteraan psikologis, optimisme dan mindfulness. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo berjumlah 33.191 siswa. Berdasarkan tabel Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% didapatkan sampel sebanyak 380 siswa melalui teknik aksidental. Analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) terdapat hubungan positif antara optimisme dan kesejahteraan psikologis ($R=0,860$, $p=0,000<0,05$). 2) terdapat hubungan positif antara mindfulness dan kesejahteraan psikologis ($R=0,822$, $p=0,000<0,05$). 3) terdapat hubungan positif antara optimisme dan mindfulness dengan kesejahteraan psikologis ($p=0,000<0,05$) dengan perolehan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,821 yang artinya optimisme dan mindfulness

secara simultan memberi sumbangan efektif terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 82,1%.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, mindfulness, optimisme

PENDAHULUAN

Fase remaja merupakan fase transisi dari anak-anak ketingkat kematangan sebagai persiapan mencapai kedewasaan. Hurlock membagi fase remaja menjadi dua bagian yaitu: remaja awal mulai umur 13-16 tahun, dan remaja akhir dari umur 17-18 tahun. Fase remaja ialah fase perkembangan individu yang secara umum ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Remaja memiliki sensitifitas tinggi terhadap pengaruh-pengaruh luar baik yang bersifat positif ataupun negatif (Primohadi Syahputra & Mulya, 2022). Stanley Hall menyebutkan fase remaja berada pada fase ketegangan dan tertekan akibat perubahan yang dialami remaja (Nurissyarifah & Alfinuha, 2022). Remaja mengalami banyak perubahan-perubahan secara dramatis baik fisik maupun kognitifnya. Sementara di sisi lain, remaja belum mampu mengendalikan dan mengoptimalkan secara maksimal fisik dan psikisnya (Ilhamuddin dkk., 2023). Hill menyebutkan bahwa remaja memungkinkan mengalami masalah psikologis. Masalah pada remaja mengakibatkan mudah depresi, sedih, mengalami kecewa, mudah marah, kesulitan tidur, cemas dan menunjukkan perilaku agresif, maka usaha yang dapat dilakukan yaitu dengan pemenuhan kebutuhan psikisnya sehingga dapat mengurangi perasaan tertekan atas ketidaksiapan remaja dalam menghadapi problem (Nurhidayah, 2022). Fenomena melonjaknya angka remaja mengalami krisis kesehatan mental terjadi secara global termasuk di Indonesia. Menurut laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang dimuat laman media databoks ditemukan satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, dan satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (Jauhariyah, 2022).

Kemajuan perkembangan yang dicapai selama masa remaja menjadi modal keberhasilan mereka di masa dewasa kelak. Jika melihat kondisi remaja beserta permasalahannya maka penting untuk kesejahteraan psikologis yang baik dimiliki oleh remaja dalam menjalani tuntutan serta memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Kesejahteraan psikologis merupakan konsepsi mengenai kehidupan yang berjalan baik. Kesejahteraan psikologis didefinisikan Ryff sebagai kemampuan berkomunikasi yang baik dengan orang lain, menerima diri seapa adanya, adaptasi dengan lingkungan, mampu mengendalikan lingkungan sekitar, menentukan tujuan hidup, serta merealisasikan potensi yang dimiliki secara berkelanjutan. Adapun dimensi kesejahteraan psikologis di dalamnya mencakup: penerimaan diri, pertumbuhan diri, tujuan dalam hidup, penguasaan terhadap lingkungan, otonomi dan memiliki hubungan positif dengan orang lain (Sibuea, 2019).

Huppert mengungkapkan bahwa sejahtera secara psikologis adalah di mana seseorang mampu mengelola emosi negatif yang dirasakan sehingga hanya akan fokus pada hal positif yang menyenangkan (Sari & Wulan, 2019). Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Perez dalam (Istiqomah & Salma, 2020) menyebutkan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis diantaranya,

pertama: afektif, di dalamnya mencakup frekuensi pengalaman dan perasaan positif seperti gembira dan bahagia. *Kedua*: sosial, di mana individu mempunyai hubungan interpersonal yang baik. *Ketiga*: kognitif, di mana individu mempunyai penerimaan diri dan harga diri, optimis, motivasi, sikap umum terhadap kehidupan dan tantangan. *Keempat*: spiritual, faktor ini dipandang sebagai komitmen untuk pengembangan diri agar lebih berhati-hati dalam menentukan sasaran hidup.

Penelitian terdahulu (Dimyathy & Hazim, 2024) terhadap 287 remaja di Indonesia mengenai gambaran kondisi kesejahteraan psikologis di kalangan remaja dalam kaitannya dengan usia, gender, status sosial ekonomi orang tua, dan aktivitas intensionalnya memperoleh hasil yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis remaja tergolong sedang, bahkan ada yang menunjukkan kesejahteraan psikologis pada tingkatan rendah. Hal ini terlihat pada aspek otonomi memperlihatkan adanya tekanan sosial yang berdampak pada pola pikir serta tindakan masih dirasakan sejumlah individu. Kemudian aspek penguasaan terhadap lingkungan beberapa subjek mengalami kesulitan dalam mengatur ragam kegiatan eksternal yang kompleks. Sisi lain pada aspek pertumbuhan diri, didapati subjek belum menunjukkan peningkatan dalam bertambahnya pengetahuan diri dan keefektifan diri. Penelitian lain (Risthathi, 2019) terhadap remaja SMA Negeri Gondang 1 ditemukan hasil bahwa kondisi kesejahteraan psikologis siswa belum menunjukkan kualitas yang baik karena belum secara penuh mencerminkan kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian ini mendapati dua indikator dengan angka rendah yakni indikator penerimaan diri dan penguasaan lingkungan. Sementara, indikator dengan angka tinggi yakni tujuan hidup. Berdasarkan penelitian terdahulu diatas menunjukkan bahwa masalah kesejahteraan psikologis terjadi di kalangan remaja.

Berdasarkan riset Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi pada tahun 2021 terkait kesejahteraan psikologis siswa ditemukan bahwa remaja jenjang SMP menjadi kelompok yang mengalami kesejahteraan psikologis paling rendah, diikuti oleh siswa jenjang SMA, jenjang SD, dan jenjang SMK menjadi kelompok dengan kesejahteraan psikologis paling tinggi (Rosma, 2023). Beberapa kondisi gangguan psikologis yang dialami siswa SMP di masa pertumbuhannya antara lain munculnya kecemasan di berbagai situasi, perasaan gelisah dan sulit dalam membuat keputusan, kurangnya kemampuan bersosialisasi sesama teman, cenderung penyendiri dan pemurung, mengalami kesulitan mengekspresikan perasaannya, minder, serta berbagai kondisi masalah kesehatan mental lainnya (Ridhowati, 2019).

Survei awal melalui penyebaran skala psikologi yang peneliti lakukan pada Juni 2023 kepada 31 pelajar SMP di Kabupaten Sidoarjo memperoleh hasil yang menyatakan bahwa pada aspek penerimaan diri terdapat 54,03% siswa menganggap usaha yang telah dilakukan sia-sia, 63,71% menganggap kejadian buruk yang dialami merupakan nasib yang tidak dapat diubah. Sementara pada aspek pertumbuhan pribadi terdapat 75,81% beranggapan kemampuan terpendam tidaklah penting bagi mereka. Pada aspek tujuan hidup ditemukan sebanyak

71,77% siswa hanya fokus pada kehidupan saat ini dan 63,71% siswa merasa ragu untuk mengambil risiko besar dalam menentukan masa depan. Kemudian pada aspek penguasaan terhadap lingkungan terdapat 57,26% siswa mengaku sukar beradaptasi dengan lingkungan baru, 62,10% siswa menyebutkan sulit keluar dari hubungan toxic. Sedangkan dalam hubungannya dengan orang lain terdapat 60,48 siswa mengaku hanya memiliki sedikit teman. Lebih lanjut hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu guru BK berinisial W disebutkan bahwa masih banyak siswa yang terpengaruh dengan teman-temannya biasanya seperti perilaku usil, terlambat, bolos, dan melanggar peraturan sekolah yang lain. Pada aspek otonomi didapatkan 73% siswa mengambil keputusan dengan melibatkan orang lain. Kemudian pada aspek hubungan positif dengan orang lain 71% siswa mengaku memiliki sedikit teman dan 64% tidak mudah memaafkan orang lain ketika berbuat salah padanya.

Penelitian oleh Dimyathy terkait kesejahteraan psikologis pada siswa SMP Unggul Al Falah Kabupaten Sidoarjo ditemukan terdapat 20,7% siswa dengan kesejahteraan psikologis rendah, 61,5% siswa dengan kategori sedang, dan hanya 17,8% siswa dengan kategori kesejahteraan psikologis tinggi (Brigita dkk., 2023). Hasil survei dan penelitian terdahulu di atas bisa diambil kesimpulan bahwa masih terdapat permasalahan terkait kesejahteraan psikologis pada remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo.

Kesejahteraan psikologis pada remaja secara khusus dapat diartikan sebagai kepuasan terhadap kehidupannya dan memahami berlimpahnya emosi positif (Fauzy, 2019). Remaja yang sejahtera secara psikologis mereka merasakan kebahagiaan, mulai merencanakan tujuan sekaligus cita-cita kehidupan di masa mendatang, yang mendorong mereka untuk selalu memiliki pandangan positif akan diri sendiri dan masa depannya, sehingga kesejahteraan psikologis bisa selalu dimiliki remaja melalui rasa bahagia yang berasal dari sudut pandang positif tersebut (Sahir, 2021).

Perez menyebutkan optimisme sebagai faktor kognitif yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Optimisme digolongkan Seligman ke dalam bentuk emosi positif. Optimisme menjadi salah satu dasar dari kebahagiaan berkaitan erat dengan bagaimana cara individu menjelaskan pada dirinya akan berbagai peristiwa yang dialami (Syafiasani & Rahayu, 2022). Terdapat tiga aspek optimisme menurut Seligman yaitu; *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Dalam kajian optimisme meyakini bahwa peristiwa atau kejadian buruk dianggap sebagai sesuatu yang sifatnya sementara, segala sesuatu dipandang secara positif, serta menyadari bahwa suatu kegagalan disebabkan oleh faktor eksternal seperti situasi, nasib, ataupun orang lain. Seligman dalam juga menyebutkan seseorang dengan gaya atribusi optimisme lebih sejahtera secara mental, menanggapi dirinya lebih bahagia dan lebih resilien, berbanding dengan orang yang pesimis lebih rentan terhadap depresi dan keputusan.

Optimisme dianggap memiliki hubungan dan berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Risthathi

ditemukan terdapat korelasi positif antara optimisme dan kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan. Tingginya optimisme, berdampak pada tingginya kesejahteraan psikologis dan begitu pula sebaliknya. Sementara penelitian lain yang dilakukan oleh Brigita, dkk diperoleh hasil adanya hubungan yang positif antara optimisme dan kesejahteraan psikologis (Uyun, 2022). Lebih lanjut Shaheen dalam mengungkapkan bahwa remaja dengan tingkat optimisme tinggi akan terhindar dari masalah kesehatan mental sebab tidak ditemukan tanda kecemasan ataupun ketegangan, sehingga terciptanya kondisi psikologis yang baik pada diri remaja. Sikap optimis memengaruhi cara pandang dan daya resiliensi (ketahanan) individu terhadap stres sehingga akan berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis (Pasyola dkk., 2021). Tidak sedikit remaja ketika dihadapkan dengan “kondisi kritis”, remaja lebih memilih menghindari masalah daripada menghadapinya secara optimis. Sementara remaja yang dengan optimis menjalani setidaknya akan lebih siap dan mudah menghadapi persoalan yang ada sehingga dapat membantu remaja menghadapi tantangan hidup.

Faktor lain yang juga berperan dalam kesejahteraan psikologis adalah *mindfulness* (Muasyaroh, 2020). Menurut Kabat-Zinn dalam *mindfulness* memiliki pengertian sebagai kesadaran yang diperoleh melalui perhatian secara mendalam dan berkelanjutan serta memfokuskan secara sengaja pada saat ini, dan tanpa penghakiman. *Mindfulness* membangun kesadaran lebih luas dan memberi pandangan lebih benar mengenai diri sendiri (Al-Faruq & Sukatin, 2020). Jannah dalam menyebutkan bahwa dengan *mindfulness* membantu remaja sadar akan diri sendiri, sudi untuk hidup berkarakter dengan kelebihan dan kelemahan yang bersumber dari berbagai situasi yang membentuk dirinya di masa lalu.

Penelitian terkait hubungan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja telah dilakukan oleh sejumlah peneliti sebelumnya, tetapi dalam penelitian sebelumnya subjek terkhusus pada remaja dengan kondisi tertentu seperti difabel dan mahasiswa sekaligus santri. Penelitian yang dilakukan oleh (Sulaiman dkk., 2020) dengan subjek atlet remaja difabel diperoleh hasil yang menyatakan bahwa antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang bersifat positif pada atlet remaja difabel di NPC Provinsi Sumatera Utara, semakin tinggi tingkat *mindfulness* maka kesejahteraan psikologis semakin tinggi, sementara jika semakin rendah *mindfulness* maka kesejahteraan psikologis juga akan semakin rendah. *Mindfulness* menjadi bagian penting dan sangat dibutuhkan seseorang terkhususnya bagi remaja difabel untuk menerima keadaan dirinya, dan mengembangkan diri untuk memperoleh kesejahteraan. Lebih lanjut, penelitian oleh Nurhidayah didapatkan hasil yang menyatakan bahwa *mindfulness* dinilai efektif dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah. Peningkatan kesejahteraan psikologis terlihat pada responden selama diberikan intervensi konseling *mindfulness* (Goei, 2021). Penelitian lain terhadap mahasiswa santri di pondok pesantren

X, Y, dan Z memperoleh hasil yang menyebutkan bahwa *mindfulness* memegang peranan positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tingginya *mindfulness* berdampak pada tingginya kesejahteraan psikologisnya. Lebih lanjut dalam penelitian ini disebutkan oleh Savitri dan Listiyandini dalam (Arif, 2018) bahwa *mindfulness* berkontribusi secara signifikan dan positif di setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja.

Merujuk pada kajian pendahuluan di atas terkait pentingnya kesejahteraan psikologis dimiliki oleh setiap individu untuk menjalani hidup yang lebih baik, sehingga penelitian ini dianggap berguna untuk memberikan gambaran terkait kesejahteraan psikologis itu sendiri, bagaimana hubungan antara optimisme dan *mindfulness* yang dianggap sebagai faktor yang berperan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional merujuk pada tujuan untuk mencari sejauh mana variasi-variasi dalam suatu faktor berkaitan dengan variasi pada faktor lain yang berdasar pada koefisien korelasi (Tumanggor dkk., 2021). Terdapat tiga variabel yakni optimisme sebagai variabel X1, *mindfulness* sebagai variabel X2, serta kesejahteraan psikologis sebagai variabel Y. Populasi penelitian ini yaitu pelajar remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo berjumlah 33.191 menurut Data Pokok Pendidikan (DAPODIK) tahun 2024. Dari populasi tersebut maka sampel yang digunakan sebanyak 380 siswa berdasar pada perhitungan tabel *Issac dan Michael* dengan tingkat kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu aksidental. Teknik aksidental merupakan teknik pengambilan sampel dengan cara memilih siapa yang secara kebetulan bertemu dan sesuai dengan karakteristik maka individu tersebut bisa digunakan sebagai sampel (Irmawati dkk., 2021). Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu melalui penyebaran skala psikologi menggunakan *google form*.

Instrumen penelitian menggunakan tiga skala psikologis yang disebar melalui *Google Form* yaitu kesejahteraan psikologis (Y), optimisme (X1) dan *mindfulness* (X2) dengan model skala likert dengan 4 alternatif jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Alat ukur untuk variabel kesejahteraan psikologis menggunakan skala adopsi yang disusun oleh Uyun 2022 terdiri atas 31 item pernyataan, diantaranya 14 aitem favorable dan 17 aitem unfavorable dengan nilai reliabilitas sebesar $0,916 > 0,600$ yaitu sangat reliabel. Variabel optimisme menggunakan alat ukur yang di adopsi dari Rosma 2023 terdiri atas 30 aitem pernyataan berdasar pada aspek-aspek optimisme menurut Seligman, Rashid, dan Parks dengan nilai reliabilitas sebesar 0,955. Sementara instrumen alat ukur yang digunakan untuk variabel *mindfulness* menggunakan skala adopsi dari Jauhariyah 2022 terdiri dari 15 aitem yang dinyatakan valid dengan perolehan nilai reliabilitas sebesar 0,804.

Data penelitian ini diolah menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan *software SPSS for Windows*. Sebelum dianalisis menggunakan regresi linear berganda, oleh peneliti data diuji asumsi terkait uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas. Sahir 2021, uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah antara variabel X dengan variabel Y terdistribusi secara normal atau tidak. Uji multikolinearitas digunakan untuk melihat ada tidaknya korelasi yang tinggi antar variabel X dengan memperhatikan nilai VIF (Widyawati dkk., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov* digunakan dalam menentukan data penelitian terdistribusi secara normal atau tidak.

[Table 1. About here.]

Data dikatakan terdistribusi normal bila nilai Sig. $> 0,05$. Hasil uji normalitas tabel 3.1 didapatkan nilai Sig. $= ,000 < 0,05$. Artinya bahwa data tersebut dalam hal ini tidak terdistribusi secara normal, sehingga data perlu diuji menggunakan uji nonparametrik.

2. Uji Nonparametrik

Uji nonparametrik dilakukan untuk menguji perbedaan atau keterkaitan antara variabel tanpa harus mengasumsikan distribusi tertentu pada suatu data. Uji nonparametrik dipergunakan saat data tidak memenuhi syarat untuk uji parametrik.

[Table 2. About here.]

Uji korelasi spearman's digunakan bertujuan mencari hubungan atau menguji tingkat signifikansi asosiatif apabila variabel yang digunakan merupakan jenis data nonparameter [30]. Pada tabel 3.1.1 didapatkan nilai Sig. $= ,000 < 0,05$, maka dapat dikatakan hubungan dari variabel adalah signifikan atau berkorelasi.

[Table 3. About here.]

Penafsiran nilai korelasi *rank spearman's* pada tabel 3.1.2 menggunakan klasifikasi dari Dancey, dkk. Variabel optimisme dengan kesejahteraan psikologis memiliki tingkat hubungan sebesar 0,829 artinya hubungan antar dua variabel tersebut sangat kuat. Kemudian variabel *mindfulness* (X2) dengan kesejahteraan psikologis (Y) memiliki tingkat hubungan sebesar 0,732 artinya hubungan antar dua variabel tersebut juga sangat kuat.

3. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan dengan maksud melihat apakah data dari variabel independen memiliki hubungan yang linier dengan variabel dependen serta untuk mengetahui signifikansi penyimpangan dari linieritas tersebut. Data dapat dikatakan linier apabila nilai sig. *Linearity* < 0,05.

[Table 4. About here.]

Berdasarkan tabel di atas, diketahui untuk skala optimisme dengan kesejahteraan psikologis memiliki nilai signifikansi ,000 < 0,05. Maknanya terdapat hubungan yang linear antara variabel optimisme dengan kesejahteraan psikologis. Begitu pula untuk skala *mindfulness* memiliki nilai signifikansi ,000 < 0,05 yang berarti terdapat hubungan yang linear antara variabel *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis.

4. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan guna mengetahui adakah hubungan antara variabel independen dengan melihat nilai toleransi dan *variance inflation factor* (VIF). Jika nilai dari VIF > 10 dan nilai Tolerance < 0,10 artinya tidak terjadi multikolinieritas. Namun jika nilai VIF < 10 dan nilai Tolerance > 0,10 artinya terjadi multikolinieritas. Model regresi yang baik seharusnya tidak menunjukkan korelasi yang tinggi antar variabel independen.

[Table 5. About here.]

Berdasarkan data diatas dilihat bahwa nilai tolerance pada semua variable independen 0,469 > 0,10 dan nilai VIF 2,134 < 10,00. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel independen bebas dari multikolinieritas.

5. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan tujuan menentukan hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima ataukah ditolak.

[Table 6. About here.]

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai Sig. untuk optimisme adalah ,000 < 0,05 yang berarti hipotesis pertama diterima, sehingga disimpulkan bahwa secara parsial terdapat hubungan signifikan antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis pada remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo. Begitu juga nilai Sig. yang diperoleh *mindfulness* adalah ,000 < 0,05 yang berarti hipotesis kedua juga diterima, sehingga disimpulkan secara parsial terdapat

hubungan signifikan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo.

[Table 7. About here.]

Berdasarkan tabel di atas didapatkan nilai Sig. sebesar ,000 < 0,05 sehingga hipotesis ketiga diterima. Maknanya secara simultan variabel independen (optimisme dan *mindfulness*) terdapat hubungan signifikan dengan variabel dependen (kesejahteraan psikologis). Dengan hal ini, maka variabel optimisme dan *mindfulness* dikatakan memiliki hubungan dengan variabel kesejahteraan psikologis.

[Table 8. About here.]

Hasil di atas didapatkan nilai R Square untuk skala optimisme = 0,740. Nilai tersebut dimaknai bahwa sumbangan pengaruh variabel optimisme terhadap variabel kesejahteraan psikologis yaitu sebesar 74%. Kemudian R Square untuk skala *mindfulness* didapatkan nilai sebesar 0,676 yang berarti sumbangan pengaruh variabel optimisme terhadap variabel kesejahteraan psikologis sebesar 67,6%. Sementara nilai R Square untuk optimisme dan *mindfulness* didapatkan sebesar 0,821 yang artinya pengaruh kedua variabel tersebut terhadap kesejahteraan psikologis remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo memberikan sumbangsih sebesar 0,821 atau sama dengan 82,1%.

Deskripsi di atas dihasilkan kesimpulan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima, yakni variabel optimisme berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo. Kemudian hipotesis kedua diterima, yakni *mindfulness* berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo. Hipotesis ketiga juga diterima, terdapat pengaruh positif antara variabel optimisme dan *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo..

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan mengungkap hubungan optimisme dan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo. Berdasarkan hasil analisis uji data yang telah peneliti lakukan menggunakan teknik analisis berganda dengan melihat nilai koefisien determinasi dihasilkan simpulan yang menyatakan bahwa optimisme berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Hasil olah data menunjukkan nilai Sig. untuk optimisme adalah ,000 < 0,05 yang berarti Hipotesis diterima, bahwa variabel optimisme secara parsial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis

pada remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo. Sumbangan pengaruh variabel optimisme terhadap variabel kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada tabel koefisien determinasi yakni sebesar 0,740 atau 74%. Hasil tersebut menunjukkan arah hubungan yang positif, artinya semakin tinggi optimisme seseorang, tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya semakin rendah optimisme seseorang, rendah pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa adanya keterkaitan positif antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis. Optimisme akan meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang, semakin tinggi optimismenya maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologisnya. Sehingga hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya.

Optimisme merupakan bentuk emosi positif yang menjadi salah satu landasan dari kebahagiaan erat kaitannya dengan bagaimana cara individu menjelaskan pada dirinya akan berbagai peristiwa yang dialami. Seligman juga menyebutkan seseorang dengan gaya atribusi optimisme lebih sejahtera secara mental, menanggap dirinya lebih bahagia dan lebih resilien, berbanding dengan orang yang pesimis lebih rentan terhadap depresi dan keputusan. Remaja dengan optimisme tinggi cenderung jarang mengalami masalah kesehatan mental dikarenakan tidak didapati kecemasan ataupun ketegangan, sehingga terciptanya kesejahteraan psikologis yang baik pada diri remaja.

Hipotesis kedua terdapat hubungan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo diterima. Hasil olah data memperlihatkan nilai Sig untuk *mindfulness* adalah $,000 < 0,05$ artinya dikatakan bahwa variabel *mindfulness* secara parsial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo. Sumbangan pengaruh variabel *mindfulness* terhadap variabel kesejahteraan psikologis dapat dilihat melalui tabel koefisien determinasi yakni sebesar 0,676 atau 67,6%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* menjadi salah satu faktor yang berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, artinya semakin tinggi *mindfulness* seseorang maka kesejahteraan psikologisnya juga akan tinggi. Hasil penelitian ini juga sejalan atau memperkuat pernyataan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tumanggor, dkk dan Istiqomah & Salma yang memperoleh hasil terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis, semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki maka kesejahteraan psikologis juga akan semakin tinggi dan begitu sebaliknya jika *mindfulness* yang dimiliki rendah, kesejahteraan psikologi turut rendah.

Mindfulness dinilai efektif dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja yang mengalami tingkat kesejahteraan psikologis rendah. Apabila remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo mengembangkan *mindfulness* yang baik, hal ini akan berkontribusi dalam membantu mereka meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. *Mindfulness* menciptakan kesadaran lebih besar dan memberi pandangan yang lebih tepat berkenaan dengan diri sendiri. *Mindfulness* akan

membantu untuk menyadari diri sendiri, bersedia hidup dengan karakter, kelebihan serta kelemahan yang membentuk dirinya di masa lalu. Sehingga dikatakan bahwa *mindfulness* sangat dibutuhkan oleh semua orang termasuk remaja.

Hipotesis ketiga terdapat hubungan antara optimisme dan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo diterima. Hasil olah data menunjukkan nilai $p = ,000 < 0,05$, artinya secara simultan atau bersama-sama variabel optimisme dan *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Sumbangan pengaruh optimisme dan *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis ditunjukkan pada tabel koefisien determinasi yaitu sebesar 0,821 atau 82,1%. Dalam kata lain, optimisme dan *mindfulness* saling berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis pada remaja. Optimisme dibutuhkan remaja kaitannya dengan menghadapi “situasi kritis” di masa perkembangannya. Sikap optimis tersebut dapat memengaruhi pandangan dan kemampuan resiliensi individu terhadap stres. Dengan arti lain individu dengan tingkat optimisme tinggi cenderung jauh dari masalah kesehatan mental, sehingga berdampak positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Apabila remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo memiliki optimisme tinggi bukan tidak mungkin mereka akan lebih siap sekaligus mudah menghadapi persoalan ataupun tantangan hidup yang ada. Sementara peran *mindfulness* diperlukan remaja dalam menumbuhkan kesadaran akan dirinya terkait kelebihan dan kelemahan diri serta bersedia hidup berkarakter. Sehingga membantu remaja terhindar dari kebiasaan, pikiran dan perilaku yang tidak sehat. Ludwig dan Kabit Zinn dalam beranggapan bahwa individu yang lebih *mindful* cenderung memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih baik, tidak mudah mengalami kecemasan atau depresi, memiliki hubungan interpersonal dan self esteem yang baik serta memiliki pandangan hidup lebih baik.

Penjabaran di atas menunjukkan bahwa optimisme dan *mindfulness* memiliki keterkaitan positif yang sama-sama berperan penting dalam keberlangsungan hidup pada remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo yakni dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Pencapaian kesejahteraan psikologis yang baik pada fase remaja membantu remaja mencapai kemajuan perkembangannya, serta menjadi bekal keberhasilan mereka di masa dewasa kelak (Arum & Antika, 2022).

Secara keseluruhan penelitian ini belum sampai pada kata sempurna. Terdapat hal yang belum memenuhi pengharapan. Di antara kekurangan penelitian ini adalah pengambilan data kuesioner melalui *google form* sehingga peneliti tidak bisa melakukan observasi secara langsung terhadap responden saat mengisi skala penelitian yang kemungkinan dapat dilakukan orang lain, yang membuat hasil bisa saja tidak relevan dengan pendapat responden. Kemudian, penelitian ini hanya terbatas pada siswa jenjang SMP. Pembaruan dari penelitian ini terletak pada subjek dan tempat kejadian penelitian.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis pada remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo ($R= 0,860$, $p = 0,000 < 0,05$). Nilai $R = 0,860$ menandakan bahwa hubungan antara dua variabel tersebut bersifat positif. Sumbangan efektif yang diberikan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 74%.

Kemudian ada hubungan positif antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis ($R= 0,822$, $p = 0,000 < 0,05$) dengan sumbangan efektif yang diberikan *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 67,6%.

Ada hubungan signifikan antara optimisme dan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis $p = < 0,05$. Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,821$) yang menandakan bahwa optimisme dan *mindfulness* secara bersama-sama memberi sumbangan efektif terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 82,1%.

Melihat adanya hubungan positif dari optimisme dan *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis remaja SMP di Kabupaten Sidoarjo, sehingga diharapkan melalui hasil ini siswa dapat mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dengan selalu berusaha menerapkan sikap yang optimis dan *mindful* di keseharian hidupnya. Adapun pada guru diharapkan dapat terus memotivasi siswa untuk selalu berpikir dan bersikap optimis dalam menjalani kehidupan atas hal-hal ataupun masalah-masalah yang ditemui pada fase remaja, menciptakan lingkungan yang aman, penuh kasih, dan memberikan perhatian sehingga siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik.

Menyadari terdapat kelemahan dalam penelitian ini sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik yang sama dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai wadah referensi tambahan dengan mempertimbangkan serta mengkaji variabel lain yang dapat diujikan dengan kesejahteraan psikologis, ataupun dapat menggunakan subjek lain.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang tidak pernah luput memberikan doa, dukungan motivasi serta materi. Kepada dosen pembimbing atas ilmu, waktu dan kesediannya memberikan arahan selama proses penyelesaian tugas akhir ini. Kepada teman yang senantiasa bersedia menemani serta kepada seluruh partisipan yang berkenan menjadi bagian dari penelitian ini.

REFERENSI

Al-Faruq, M. S. S. & Sukatin. (2020). *Psikologi Perkembangan*. CV Budi Utama Deepublish.

Arif, I. S. (2018). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan (Edisi Ketiga)*. Gramedia Pustaka Utama.

Arum, L. N., & Antika, E. R. (2022). The Effect of Optimism on Psychological Well-Being in Facing Covid-19 Students

of Class X SMA Negeri Gondang 1. *JBKI Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 1(1), 1–9.

Brigita, C., Andrea, S., Santi, D. E., Ananta, A., & Psikologi, F. (2023). Meningkatkan Psychological Well-Being Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Problem Focused Coping dan Optimisme? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 1–14.

Dimyathy, M. & Hazim. (2024). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1299–1309. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5070>

Fauzy, A. (2019). Metode Sampling. *Metode Sampling*, 9(1). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com>

Goei, G. (2021). *Psikologi Positif: Memupuk Kebahagiaan dan Pengembangan Diri*. Kompas Penerbit Buku.

Ilhamuddin, M. F., Pratiwi, T. I., & Wiyono, B. D. (2023). Edukasi Program Psychological Well-Being Siswa untuk Guru BK SMP Sidoarjo. *Transformasi dan Inovasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 40–43. <https://doi.org/10.26740/jpm.v3n1.p40-43>

Irmawati, A., Martono, S. F., & Noviyanti. (2021). Risalah Kebijakan: Mendorong Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Siswa Selama Pandemi COVID-19. *Puslitjakkidbud*, 5, 1–8.

Istiqomah, S., & Salma, S. (2020). Hubungan antara Mindfulness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Baru yang Tinggal di Pondok Pesantren X, Y, dan Z. *Jurnal Empati*, 8(4), 127–132. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26523>

Jauhariyah, F. (2022). Hubungan Antara Fear of Missing Out (Fomo) dengan Mindfulness pada Siswa SMAN 1 Driyorejo. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Muasyaroh, S. H. (2020). *Profil Optimisme pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Bhakti Kencana Tasikmalaya dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling*. Skripsi.

Nurhidayah, S. R. (2022). *Efektivitas Konseling Kognitif Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja*. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Nurissyarifah, & Alfinuha, S. (2022). Diriku Berharga: Pelatihan Mindfulness untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Homoseksual. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 48–55.

Pasyola, N. E., Abdullah, A. M., & Puspasari, D. (2021). Peran Parenting Self-Efficacy dan Optimisme terhadap Psychological Well-Being Ibu yang Memiliki Anak Intellectual Disability. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 131–142. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12645>

Primohadi Syahputra, B., & Mulya, A. (2022). Analisis Korelasi Rank Spearman & Regresi Linear Nilai Indeks Stabilitas Atmosfer dan Suhu Puncak Awan Citra Satelit Himawari-8 IR (Studi Kasus Banjir Pekanbaru

- 22 April 2021. *Prosiding Seminar Nasional MIPA UNIBA*. <https://cds.climate.copernicus.eu/cdsapp#!/d>
- Ridhowati, I. R. (2019). *Kesejahteraan Psikologis Remaja di SMA Muhammadiyah 2 Kertosono Ditinjau dari Kelekatan terhadap Orang Tua*. Skripsi.
- Risthathi, U. N. (2019). *Hubungan Optimisme dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) pada Remaja di Panti Asuhan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rosma, A. (2023). *Hubungan Resiliensi dan Optimisme dengan School Well-Being pada Siswa SMP Swasta Siti Hajar Medan*. Universitas Medan Area.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian (Edisi Pertama)*. Penerbit KBM Indonesia.
- Sari, E. P., & Wulan, I. K. (2019). Hubungan Antara Keterlibatan Ayah dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Jurnal Wacana*, 11, 32–41. <https://doi.org/10.1128/AAC.03728-14>
- Sibuea, R. K. (2019). *Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) dengan Kontrol Diri pada Anggota Paskibra SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan*. Universitas Medan Area. <https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/11348/1/158600061-Ratna-Kurniati-Sibuea-Fulltext.pdf>
- Sulaiman, H., Purnama, S., Holilulloh, A., Hidayati, L., & Saleh, N. H. (2020). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja: Pengasuhan Anak Lintas Budaya (Edisi Pertama)*. Remaja Rosdakarya.
- Syafiasani, N., & Rahayu, M. S. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Remaja SMA Negeri X di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 160–166. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.839>
- Tumanggor, Y. P., Aritonang, R., Nabila, A. S., Alvionita, N., & Marpaung, W. (2021). Psychological Well-Being Ditinjau dari Mindfulness Pada Atlet Remaja Difabel di NPC Prov Sumut. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(2), 102–106. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.86>
- Uyun, F. (2022). *Pengaruh Stres dan Perceived Social Support Terhadap Psychological Well-Being Pada Masa Emerging Adulthood (Mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Diponegoro)*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Widyawati, S., Asih, M. K., Retno, D., Utami, R., & Psikologi, F. (2022). Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Jurnal Psibernetika*, 15(1), 59–65. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v1i5.3298>

publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.

Conflict of Interest Statement: The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright © 2025. Asmaul Chusnah, Effy Wardati Maryam. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY). The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original

LIST OF TABLE

1. Uji Normalitas	70
2. Uji Korelasi Spearman's	70
3. Intervensi Rank Spearman's	70
4. Uji Linearitas	71
5. Uji Multikolinearitas	71
6. Uji Hipotesis Secara Parsial (Uji T)	71
7. Uji Hipotesis Secara Simultan (Uji F)	71
8. Uji Koefisien Determinasi (R) ²	71

Tabel 1 / Uji Normalitas

One Sample Kolmogorov-Smirnov		
		Unstandardized Residual
N		380
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,64727023
Most Extreme Differences	Absolute	,073
	Positive	,073
	Negative	-,052
Test Statistic		,073
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000 ^c

Tabel 2 / Uji Korelasi Spearman's

			Y	X1	X2
Spearman's rho	Y	Correlation Coefficient	1	,829**	,824**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000
	N		380	380	380

Tabel 3 / Intervensi Rank Spearman's

Spearman's r	Correlation
> 0.70	Sangat Kuat
0.40 - 0.69	Kuat
0.30 - 0.39	Menengah
0.20 - 0.29	Lemah
< 0.19	Tidak Ada Hubungan

Tabel 4 / Uji Linearitas.

Kesejahteraan Psikologis	F Linearity	Sig.	Keterangan
Optimisme	1286,449	,000	Linier
Mindfulness	944,084	,000	Linier

Tabel 5 / Uji Multikolinearitas

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	5,511	1,445		3,815	,000		
	Optimisme	0,680	0,039	0,556	17,477	,000	0,469	2,134
	Mindfulness	0,542	0,041	0,417	13,093	,000	0,469	2,134

a. Dependent Variable: PWB

Tabel 6 / Uji Hipotesis Secara Parsial (Uji T)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5,511	1,445		3,815	,000
	Optimisme	0,680	0,039	0,556	17,477	,000
	Mindfulness	0,542	0,041	0,417	13,093	,000

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

Tabel 7 / Uji Hipotesis Secara Simultan (Uji F)

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	55448,837	2	27724,418	864,744	,000 ^b
	Residual	12086,94	377	32,061		
	Total	67535,776	379			

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis
 b. Predictors: (Constant), Optimisme, Mindfulness

Tabel 8 / Uji Koefisien Determinasi (R)²

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Optimisme	,860 ^a	0,740	0,739	6,820
Mindfulness	,822 ^a	0,676	0,675	7,608
Optimisme dan Mindfulness	,906 ^a	0,821	0,820	5,662