

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA RANTAU: PERAN
RESILIENCE DAN OPTIMISME**

*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF OVERSEAS STUDENTS: THE ROLE OF
RESILIENCE AND OPTIMISM*

Oleh :
Ulva Yulia Angraini¹
Wahyu Rahardjo²

ABSTRACT

Submitted:
09-06-2023

Revision:
18-09-2023

Accepted:
09-10-2023

In the first year, overseas students will face new situations and demands that can trigger stress. Due to this situation, it is crucial to have psychological well-being so that it does not interfere with the lecture process. The factors for the emergence of psychological well-being include resilience and optimism. This research used quantitative methods involving 100 overseas students aged between 17 – 24 years, with 67 women and 33 men. The sampling technique in the study used purposive sampling. Multiple linear regression analysis was used as a hypothesis test, the results of which stated that resilience and optimism influenced overseas students' psychological well-being. In other words, the hypothesis was accepted. The results of data analysis using the SPSS 22 for Windows program show a significant value for the resilience and optimism variables for psychological well-being, namely ($p=0.000<0.005$). So, resilience and optimism significantly predict psychological well-being.

Keywords: college student; optimistic; resilience; psychological well-being

ABSTRAK

Pada tahun pertama, mahasiswa rantau akan dihadapkan dengan situasi-situasi dan tuntutan baru yang dapat memicu stress. Untuk menghadapi tuntutan dan situasi tersebut maka diharapkan memiliki *psychological well-being* agar tidak menghambat dalam proses perkuliahan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* diantaranya adalah Resilience dan Optimisme. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan 100 orang mahasiswa rantau dengan usia antara 17 – 24 tahun dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 67 orang dan pria 33 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan purposive sampling. Analisis regresi linear berganda digunakan sebagai uji hipotesis yang hasilnya menyatakan terdapat pengaruh resilience dan optimisme terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau, dengan kata lain hipotesis diterima. Hasil analisis data melalui program SPSS 22 for windows yang menunjukkan nilai dari signifikansi pada variabel resilience dan optimisme terhadap *psychological well-being* yakni sebesar ($p=0.000<0.005$) Maka dapat dinyatakan bahwa resilience dan optimisme secara signifikan memprediksi *psychological well-being*.

Kata kunci: mahasiswa rantau; optimism; *psychological well-being*; resilience

PENDAHULUAN

Banyak pelajar di Indonesia memilih untuk mengejar pendidikan tinggi di luar daerah karena ketidakmerataan kualitas pendidikan di Indonesia, dengan sebagian besar

¹ Ulva Yulia Angraini, Universitas Gunadarma, ulvayulia77@gmail.com

² Wahyu Rahardjo, Universitas Gunadarma, wahyu_rahardjo@yahoo.com (Corresponding Author)

perguruan tinggi berkualitas terletak di Pulau Jawa. (Rufaida & Kustanti, 2018). Mahasiswa yang memutuskan untuk mengejar pendidikan di luar kampung halaman mereka atau merantau harus menjalani kehidupan terpisah dari keluarga mereka selama masa pendidikan sebagai bagian dari upaya mereka untuk mencapai pendidikan yang lebih baik. (Halim & Dariyo, 2016). Mahasiswa yang merantau adalah mereka yang mengejar pendidikan tinggi di luar daerah dan harus tinggal di tempat baru selama beberapa waktu demi menyelesaikan studinya.

Para mahasiswa yang merantau harus memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat, mandiri dalam menghadapi berbagai situasi dan kondisi, yang akan membantu mereka dalam menyerap ilmu dengan baik. (Sitorus & Warsito, 2013). Meskipun banyak mahasiswa perantau yang berhasil mengatasi tantangan selama masa transisi, kenyataannya adalah bahwa ada banyak yang tidak berhasil menghadapi masalah tersebut dan memutuskan untuk kembali ke daerah asal (Hasibuan et al., 2018).

Masuk ke pendidikan tinggi adalah saat ketika siswa pindah dari sekolah menengah ke level yang lebih tinggi. Ini adalah fase transisi yang membebani mahasiswa karena mereka harus menghadapi tantangan dan situasi baru (Duffy & Atwater, 2002; Wei et al., 2005). Mahasiswa menghadapi tekanan yang melibatkan perpisahan dari orang tua, sahabat, relokasi tempat tinggal, adaptasi dengan perubahan dalam sistem pendidikan, serta konflik terkait sistem nilai (Pennebaker et al., 1990). Selain itu, pada masa remaja, mahasiswa juga mungkin menghadapi situasi-situasi yang menekan lainnya, seperti konflik dalam hubungan asmara, pencapaian akademik yang rendah, perselisihan dengan orang tua, atau pertikaian dengan teman sebaya (Blau, 1996), serta problem finansial (Furr et al., 2001).

Selama tahun pertama kuliah, mahasiswa harus menghadapi semua tantangan dan konflik yang muncul, serta beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Jika mahasiswa tidak berhasil mengatasi permasalahan ini dan beradaptasi dengan tekanan yang datang, maka mereka berisiko mengalami depresi (Fisher, 1988; Mazure, 1998; Rey, 1995).

Tetapi seseorang bisa menghindari kegagalan-kegagalan tersebut jika mereka sudah mencapai *psychological well-being*, yang merujuk pada kehidupan yang positif dan seimbang. Menurut Caffo et al (2008) Kesehatan mental, emosional, dan kesejahteraan psikologis adalah aspek yang sangat penting bagi setiap anak. Hal ini memungkinkan mereka untuk mencapai potensi penuh mereka, merasakan kehidupan yang berarti, dan berperan aktif sebagai warga negara. Terkait dengan hal ini, *psychological well-being* (PWB) telah dipertimbangkan oleh Ryff (dalam Sagone & Caroli, 2014) peran kelompok wadah untuk kejiwaan yang ikut andil dalam daya guna manusia yang positif (Ryff et al., 2002). Pandangan *psychological well-beings* sudah diteliti dalam hubungannya dengan bentuk lain seperti *resilience* dan *hardiness* (Kobasa et al., 1982; Masten et al., 1999).

Salah satu topik yang sangat menarik dalam psikologi positif pendidikan di berbagai tahapan perkembangan manusia adalah hubungan antara *psychological well-being* dan *resilience*, jika dilihat dari perspektif sepanjang rentang hidup (Ryff et al., 1998). Ryff dan Singer (2003) berpendapat individu yang memiliki kemampuan *resilience* cenderung mampu merawat kesehatan mereka dengan baik, baik secara fisik maupun psikologis, dan memiliki kemampuan untuk pulih lebih cepat setelah mengalami situasi stres. Menurut Bandura (Schwarzer & Warner, 2013) Keyakinan individu dalam kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas, mengatasi masalah, dan menghadapi stres dalam kehidupan mereka memiliki pengaruh besar terhadap tingkat ketahanan mereka.

Secara spesifik, resilience adalah sifat individu yang bisa mengurangi dampak negatif dari stres dan mengadaptasi diri (Wagnild & Young, 1993). Selain itu, bisa juga digambarkan sebagai kemampuan untuk pulih atau menjaga keseimbangan diri, baik secara internal maupun eksternal, dalam menghadapi ancaman yang signifikan melalui berbagai aktivitas manusia seperti pemikiran dan tindakan, sebagaimana dikemukakan oleh (Smith & Carlson, 1997). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sagone dan Caroli (2013) hasil temuan menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat ketahanan (*resilience*) pada remaja, semakin besar kemampuan mereka untuk menghadapi perubahan dalam berbagai aspek fungsi manusia, terutama dalam konteks akademik, dan ini juga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya hasil yang tidak sesuai (*maladaptive*). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Souri & Hasanirad, 2011), ditemukan bahwa resilience memiliki peran sebagai prediktor kesejahteraan psikologis. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pidgeon & Keye, 2014) ditemukan bahwa resilience memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Menurut penelitian Smith dan Smith (2014), kemampuan yang lebih tinggi untuk menikmati pengalaman positif dan tingkat ketahanan yang lebih tinggi pada orang dewasa akhir dapat dihubungkan dengan prediksi yang lebih besar terhadap kebahagiaan, tingkat depresi yang lebih rendah, serta tingkat kepuasan yang lebih tinggi terhadap kehidupan, seperti halnya dengan *psychological well-being* yang lebih tinggi. Menurut penelitian Akbari dan Khormaiee (2015), temuan mereka mengindikasikan bahwa resilience memiliki peran sebagai prediktor dalam meningkatkan *psychological well-being*. Selain itu, resilience juga dapat berfungsi sebagai mediator parsial antara kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis. Lebih lanjut, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa resilience memiliki dampak positif terhadap *psychological well-being* anak-anak, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian oleh Betancourt et al., (2013). Selain itu, resilience juga memiliki pengaruh positif dalam merespon stres pada anak-anak, yang tercermin dalam penelitian oleh Chi, Slatcher, et al. (2015), di mana anak-anak dengan tingkat resilience yang tinggi menunjukkan ritme kortisol diurnal yang lebih sehat.

Selain resilience, terdapat faktor-faktor lain yang terkait dengan *psychological well-being*. *Psychological well-being* dan optimisme telah lama dianggap sebagai aspek utama dalam menciptakan kehidupan yang berkualitas. Dalam beberapa tahun terakhir, banyak studi yang telah menginvestigasi pengaruh positif optimisme terhadap *psychological well-being* (Paddy et al., 2015). Orang yang memiliki sikap optimis terus berusaha mencapai tujuan berharga mereka dengan mengelola diri dan menerapkan strategi koping yang efektif saat menghadapi tantangan, sehingga mereka dapat berhasil mencapai tujuan tersebut (Sharot, 2011).

Optimisme pada dasarnya mengimplikasikan memiliki harapan positif terhadap masa depan dan dihubungkan dengan emosi, ketekunan, kemampuan memecahkan masalah, pencapaian dalam bidang akademik, olahraga, militer, kejuruan, serta politik, menciptakan kesehatan, dan dipandang dengan berbagai pendekatan dalam berbagai penelitian (Peterson, 2000). Optimisme merujuk pada cara individu menjelaskan dan memandang masa depan dengan pola pikir positif, mempertimbangkan penyebab dari pengalaman tertentu. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chang dan McBride (dalam Kurniawan et al., 2015), individu yang memiliki sikap optimis cenderung menunjukkan kinerja akademik yang unggul di perguruan tinggi dan meningkatkan produktivitas kerja mereka. Selain itu, orang-orang yang optimis juga memiliki keyakinan yang lebih besar

terhadap masa depan, yang mendorong mereka untuk terus bekerja keras mencapai tujuan yang diinginkan, bahkan ketika menghadapi berbagai kendala (Hanssen et al., 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Shaheen et al., (2014) menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap segala masalah yang mereka hadapi. Dengan demikian, mereka lebih mungkin terhindar dari gangguan mental dan fisik karena kurangnya ketegangan dan kecemasan. Sebaliknya, seseorang yang memiliki tingkat optimisme yang rendah, menurut penelitian tersebut, akan kurang mampu menghadapi kesulitan karena mereka kurang bersemangat dalam menghadapi tantangan.

Menurut Perez (2012), penting untuk memahami bahwa optimisme memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis, sehingga memahami perannya menjadi kunci dalam pemahaman tentang *psychological well-being*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Harpan et al., (2017) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis remaja dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu pusat kendali dan optimisme. Mereka mengidentifikasi bahwa peningkatan pusat kendali dan optimisme secara bersamaan dapat meningkatkan *psychological well-being* individu dalam konteks ini.

Studi kasus dan penelitian longitudinal (Scheier, 2003) telah memperhatikan hubungan antara optimisme dan *psychological well-being*. Hasil penelitian dalam perspektif ini menunjukkan adanya korelasi positif antara tingkat optimisme dan kesejahteraan fisik dan mental. Individu yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi cenderung memiliki keinginan bunuh diri yang lebih rendah dan tingkat depresi yang lebih rendah (Miller, 2005). Menurut Paddy et al., (2015), terdapat sebuah hubungan positif antara optimisme dan kesejahteraan psikologis pada petugas kepolisian. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kardas et al., (2019) menemukan bahwa variabel yang paling memprediksi kesejahteraan psikologis adalah rasa syukur, harapan, optimisme, dan kepuasan hidup.

Menurut penelitian yang melibatkan mahasiswa yang dilakukan oleh Kardas et al., (2019), dapat disimpulkan bahwa optimisme menjadi salah satu faktor signifikan dalam memprediksi *psychological well-being*. Lebih lanjut, faktor-faktor seperti dukungan sosial, harga diri, dan kepuasan kebutuhan psikologis juga ditemukan memainkan peran penting sebagai perantara dalam model penelitian ini. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa optimisme mungkin memiliki dampak yang lebih besar pada *psychological well-being* dengan melibatkan beberapa variabel perantara. Penelitian lain juga mencatat bahwa di kalangan remaja akhir, terdapat hubungan positif yang signifikan antara makna dalam hidup dan optimisme dengan subyektif serta *psychological well-being*, seperti yang ditemukan oleh Steger et al. pada tahun 2006. Selain itu, menurut Soury dan Hasanirad (2011), *psychological well-being* juga merupakan variabel yang terkait dengan *resilience* dan *optimisme*.

Dari penjelasan yang telah disajikan, tampak bahwa *resilience* dan optimisme memiliki kemampuan untuk memengaruhi *psychological well-being*, tetapi belum ada penelitian yang menginvestigasi dampaknya secara bersamaan pada *psychological well-being*, oleh itu penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari *resilience* dan optimisme terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau, dengan tujuan mengukur sejauh mana kedua faktor tersebut memengaruhi *Psychological well-being*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa rantau tahun pertama yang kuliah di Universitas X dan berasal dari luar Jawa sebagai partisipannya. Dalam penelitian ini,

terdapat 100 responden yang merupakan mahasiswa berusia antara 17 hingga 24 tahun. Mayoritas dari mereka adalah perempuan, mencapai 67%, sementara pria hanya sebanyak 33%. Ketika dilihat dari segi jurusan, mahasiswa psikologi mendominasi dengan 35% dari total responden, yakni sejumlah 35 orang. Mahasiswa dari berbagai jurusan memiliki persentase yang berbeda dalam jumlah mereka. Sebanyak 23 orang atau 23% dari mahasiswa adalah mahasiswa hukum. Jurusan IT memiliki 18 orang atau 18%, sementara ilmu komunikasi memiliki 13 orang atau 13%. Adapun jurusan Teknik memiliki 11 orang atau 11% dari total mahasiswa.

Dalam penelitian ini, metode kuesioner dengan model skala Likert digunakan untuk menilai variabel-variabel seperti resilience, optimisme, dan *psychological well-being*. CD-RISC 25, yang terdiri dari 25 pertanyaan, yang dikembangkan oleh Connor & Davidson (2003), diterapkan sebagai alat pengukuran skala resilience dalam penelitian ini. Salah satu contoh dari elemen dalam skala ini adalah kemampuan saya untuk menyesuaikan diri ketika terjadi perubahan. Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,917, menandakan bahwa skala ini dapat dianggap baik atau reliabel.

Skala Optimisme dinilai melalui *Life Orientation Test* (LOT) yang pertama kali dikembangkan oleh Scheier et al. pada tahun 1994. Setelah itu, pengembang yang sama melakukan revisi sehingga menjadi *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R). Alat ukur ini dirancang sebagai alat ukur unidimensi dengan tujuan untuk mengevaluasi keyakinan umum seseorang terhadap hasil yang akan terjadi dalam hidupnya. LOT-R, yang memiliki sepuluh item, terbagi menjadi tiga kategori: tiga item yang mencerminkan sikap positif, tiga item yang mencerminkan sikap negatif, dan empat item yang berfungsi sebagai pengalih perhatian atau filler. Item filler, yaitu nomor 2, 5, 6, dan 8, tidak dimasukkan dalam analisis karena hanya berperan sebagai tambahan. Skala LOT-R menawarkan lima pilihan jawaban yang berbeda, mulai dari skor 1 yang mengindikasikan "I agree a lot" hingga skor 5 yang mengindikasikan "I disagree a lot". Salah satu contoh dalam skala ini adalah pernyataan "Saya selalu optimis tentang masa depan." Selain itu, skala ini dianggap baik atau reliabel karena hasil uji reliabilitasnya menunjukkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,763.

Skala yang dipakai untuk menilai *psychological well-being* (PWB) ialah Ryff's *Psychological well-being Scales* (RPWB) yang mencakup 42 pertanyaan. Skala ini adalah tipe Likert 5 poin dengan rentang dari 1 sampai 5, yang mewakili tingkat ketidaksetujuan (1) hingga tingkat persetujuan yang tinggi (5). Salah satu contoh item dalam skala ini adalah, "Saya hidup sehari demi sehari tanpa terlalu mempertimbangkan masa depan." Selain itu, skala ini dianggap baik atau reliabel karena hasil uji reliabilitasnya menunjukkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,882.

Peneliti memanfaatkan analisis regresi linear berganda untuk menganalisis data, dan untuk proses analisisnya, mereka mengaplikasikan perangkat lunak SPSS. Menurut Sugiyono (2017), regresi linear berganda digunakan oleh peneliti ketika mereka bermaksud untuk memproyeksikan perubahan dalam variabel dependen (kriteria) berdasarkan pengaturan dua atau lebih variabel independen sebagai faktor prediksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah memperoleh data penelitian yang memadai, peneliti kemudian melakukan analisis dengan menjalankan uji normalitas, menguji linearitas, dan menguji hipotesis. Penjelasan hasil penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

Uji Normalitas

Pengujian normalitas dalam penelitian ini dilaksanakan dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS 22 for Windows dan menggunakan metode One Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Apabila nilai signifikansi $\geq 0,05$, maka distribusi data dianggap sebagai normal. Tabel 1 menyajikan hasil pengujian normalitas pada penelitian ini.

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Resilience</i>	.000	Tidak Normal
Optimisme	.000	Tidak Normal
<i>Psychological well-being</i>	.064	Normal

Dari Tabel 1, kita dapat melihat bahwa nilai signifikansi untuk *Resilience* adalah 0,000, untuk Optimisme adalah 0,000, dan untuk *psychological well-being* adalah 0,064. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa distribusi data *psychological well-being* tergolong normal, sedangkan distribusi data *Resilience* dan Optimisme tidak mengikuti distribusi normal, meskipun data tidak terdistribusi normal, analisis parametrik masih dapat digunakan pada sampel penelitian yang besar, sebagaimana yang disarankan oleh Singh (2007), dengan asumsi bahwa hal tersebut normal karena jumlah respondennya yang signifikan.

Uji Linearitas

Pengujian linearitas telah dilaksanakan untuk menentukan apakah terdapat keterkaitan linear antara variabel-variabel penelitian tersebut. Hasil pengujian linearitas mengungkapkan bahwa nilai koefisien F mencapai 25.675 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Dengan demikian, dapat disarankan bahwa terdapat keterkaitan yang sangat kuat secara linier antara *Resilience*, Optimisme, dan *psychological well-being*. Informasi lebih lanjut mengenai hasil pengukuran uji linearitas tercantum di dalam tabel 2.

Tabel 2.
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	P	Keterangan
<i>Resilience</i> , Optimisme, dan <i>Psychological well-being</i>	25.675	.000	< 0,05	linear

Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah metode yang digunakan untuk menentukan apakah hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak, dengan mengandalkan pengamatan nilai signifikansi melalui uji regresi berganda. Hasil uji ANOVA pada tabel menunjukkan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang mengindikasikan penerimaan hipotesis atau keberadaan pengaruh *resilience* dan optimisme terhadap *psychological well-being* pada

mahasiswa yang merantau. Informasi lebih lanjut mengenai uji hipotesis terdapat dalam Tabel 3.

Tabel 3.
Uji Hipotesis

Variabel	F	Sig	Keterangan
<i>Resilience, Optimisme, dan Psychological well-being</i>	25.675	.000	diterima

Nilai R Square sebesar 0,346 dari analisis mengenai dampak resilience dan optimisme terhadap *psychological well-being* mengindikasikan bahwa sekitar 34,6% dari variasi dalam variabel resilience, optimisme, dan *psychological well-being* dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, sementara 65,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain dalam penelitian, seperti yang terperinci dalam tabel 4.

Tabel 4.
Uji Hipotesis

Variabel	R	R Square
<i>Resilience Dan Optimisme pada psychological well-being</i>	.588 ^a	.346

Psychology well-being adalah ketika seseorang dapat dengan positif menerima dirinya, termasuk situasi saat ini dan pengalaman hidup, termasuk yang mungkin dianggap tidak menyenangkan, sebagai bagian yang tak terpisahkan dari dirinya. *Psychology well-being* dipengaruhi secara sama oleh faktor internal dan eksternal dalam penelitian ini, seperti yang terkonfirmasi melalui hasil uji F dengan nilai signifikansi 0.000, menunjukkan bahwa semua variabel independen memiliki dampak bersamaan pada variabel dependen. Ada dua variabel yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *psychology well-being*, yakni *Resilience* dan *optimism*.

Peran faktor internal dan eksternal dalam penelitian ini terhadap kesejahteraan psikologis adalah setara. Hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa optimisme memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan psikologis. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya korelasi positif antara tingkat optimisme dan kesejahteraan fisik dan mental, mengindikasikan bahwa individu yang lebih optimis memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk mengalami keinginan bunuh diri dan tingkat depresi yang tinggi (Miller, 2005). Hasil penelitian oleh Paddy et al. (2015) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara optimisme dan PWB pada petugas kepolisian. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Kardas et al. (2019) menemukan bahwa variabel yang paling kuat memprediksi kesejahteraan psikologis adalah rasa syukur, harapan, optimisme, dan kepuasan hidup.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Kardas (dalam Kardas et al, 2019), terungkap bahwa optimisme memiliki peran signifikan dalam memprediksi *psychological well-being*. Namun, dalam model yang diuji, terdapat variabel mediasi seperti dukungan sosial, harga diri, dan kepuasan kebutuhan psikologis yang memainkan peran penting. Hasil ini menunjukkan bahwa efek optimisme terhadap *psychological well-being* dapat menjadi lebih besar ketika beberapa variabel mediasi diperhitungkan. Penelitian

menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara tingkat optimisme dan kesejahteraan psikologis, namun tidak ada perbedaan yang mencolok antara remaja laki-laki dan perempuan dalam aspek optimisme dan kesejahteraan psikologis.

Hasil dari pengujian regresi berganda menunjukkan bahwa keberdayaan (*resilience*) memiliki pengaruh yang menguntungkan terhadap *psychological well-being*. sesuai dengan temuan sebelumnya dalam studi mengenai *resilience* dan *psychological well-being* yang menyatakan bahwa *resilience* berperan penting dalam meningkatkan *psychological well-being* (Risqueiz, et al., 2018). Berdasarkan hasil analisis ini, program pelatihan untuk meningkatkan ketahanan dapat diimplementasikan, terutama untuk siswa yang tergolong dalam kategori rendah. Hal ini dikarenakan ketahanan dipandang sebagai aset pribadi yang positif yang memungkinkan mereka mengatasi tantangan yang mungkin muncul dalam perjalanan akademik dan profesional mereka di masa depan, seperti yang disebutkan dalam penelitian Thomas et al (2012).

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *resilience* dan optimisme berkontribusi sebesar 34,6% terhadap *psychological well-being*, dengan nilai R Square sebesar 0,346. Selebihnya, sekitar 65,4% dipengaruhi oleh faktor lain dalam penelitian ini, yang konsisten dengan pandangan Souri dan Hasanirad (2011) bahwa *psychological well-being* terkait erat dengan *resilience* dan optimisme.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik adalah bahwa mahasiswa yang merantau mengalami dampak positif pada *psychological well-being* mereka karena adanya *resilience* dan optimisme, seperti yang telah diuraikan dalam hasil analisis penelitian. Selain itu, temuan analisis menunjukkan bahwa 34,6% dari *psychological well-being* dapat dijelaskan oleh kombinasi *resilience* dan optimisme, sementara 65,4% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbari, A. &Khormaiee, F. (2015). The prediction of mediating role of resilience between *psychological well-being* and emotional intelligence in students. *Int J School Health*. 2(3): e26238.DOI:1-.17795/intjsh-26238
- Betancourt, T. S., Meyers-Ohki, S. E., Charrow, A., & Hansen, N. (2013). Annual research review: mental health and resilience in hiv/aids-affected children – a review of the literature and recommendations for future research. *Journal of Children Psychology and Psychiatry*, 54(4), 423–444.doi: 10.1111/j.1469-7610.2012.02613.x
- Blau, G.M. (1996). Adolescent suicide and depression. *Adolescentdysfunctional behavior: Causes, interventions, and prevention*. Sage Publications.
- Caffo, Belaise, Forresi (2008). Promoting resilience and *psychological well-being* in vulnerable life stages. *Psychother Psychosom*,77, 331–336
- Chi, P., Slatcher, R. B., Li, X., Zhao, J., Zhao, G., Ren, X., Stanton, B. (2015). Perceived stigmatization, resilience, and diurnal cortisol rhythm among children of parents living with HIV. *Psychological Science*, 26(6), 843–852.doi:10.1177/0956797615572904

- Cousins, L.A., Tomlinson, R.M., Cohen, L.L., & McMurtry, C.M. (2016). The power of optimism: applying a positive psychology framework to pediatric pain. *Pediatric Pain Letter*, 18 (1).
- Duffy, K.G. & Atwater, E. (2002). *Psychology for living: adjustment, growth, and behavior today* (7th ed.). Prentice Hall
- Embury, & D.H. Saklofske (Eds.). *Resilience in children, adolescents, and adults: translating research into practice* (pp.139-150). New York: Springer.
- Fisher, S. (1988). Leaving home: homesickness and the psychological effects of change and transition. dalam fisher & j. reason (ed.), *Handbook of lifestress, cognition, and health*. Wiley.
- Furr, S.R., Mc Connel, G.N., Westefeld, J.S., & Jenkins J.M. (2001). Suicide and depression among college students: a decade later. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32, 97-100.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan *psychological well-being* dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170- 181.
- Ilhamuddin, M.F., Muslihati & Handarini, D.M. (2017). Hubungan religiusitas, optimism, social support dan *psychological well-being* peserta didik MAN se-kota Malang. *Jurnal Pendidikan*, 2 (3).
- Kardas, Cam, Eskisu, & Gelibolu. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of *psychological well-being*. *Eurasian Journal of Educational Research*, 82 ,81-100
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Kurniawan, S., Priyatama, A. N., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan konsep diri dengan optimisme dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajatiwa UNS*, 3, 275-284.
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and *psychological well-being* among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35–43.
- Masten, A.S., Hubbard, J.J., Gest, S.D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Developmental and Psychopathology*, 11, 143-169. DOI: [10.1017/s0954579499001996](https://doi.org/10.1017/s0954579499001996)
- Mazure, M.M. (1998). Life stressors as risk factors in depression. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5, 291-313.
- Miller, L. (2005). Police suicide: causes, prevention and practical intervention strategies. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 7, 101-114
- M.M. Hanssen, L.M.G. Vancleef, J.W.S., Vlaeyen, A.F. Hayes, E.G.W. Schouten, & M.L. Peters. Optimism, motivational coping and well-being: evidence supporting the importance of flexible goal adjustment, *Journal of Happiness Study*, 16 (2015) 1525-1537. DOI: [10.1007/s10902-014-9572-x](https://doi.org/10.1007/s10902-014-9572-x)
- Rey, J. (2002). *More than just the blues: understanding serious teenage problems*. New South Wales: Simon and Schuster.
- Ríos-Risqueiz, M. I., García-Izquierdo, M., Eimiliana deilos Ángeleis, S.-T., César, C.-G., & Solano-Ruiz, C. (2018). Connections between academic burnout, resilience,

- and psychological well-being in nursing students: a longitudinal study. *Journal of Advanceid Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jan.13794>
- Rufaida, H. & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara dukungan sosial temansebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari Sumatera Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 217 -222
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M., & Schmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: resilience as a prototype of challenged thriving. *Positive psychology and the life well-lived*. APA.
- Ryff, C. D., Singer, B., Love, G. D., & Essex, M. J. (1998). Resilience in adulthood and later life: defining features and dynamic processes. in j. lomranz (ed.). *Handbook of Aging and Mental Health: An Integrative Approach*. Plenum Press.
- Sagone, E & Caroli, M.D. (2013). Relationships between *psychological well-being* and resilience in middle and late adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 881 – 887
- Sagone, E & Caroli, M.D. (2014). A correlational study on dispositional resilience, *psychological well-being*, and coping strategies in university students. *American Journal of Educational Research*, 2(7), 463-471
- Satata. D.B.M., Cendana, D.A., & Harijono, H. 2020. Kesejahteraan psikologi (*psychological wellbeing*) ditinjau dari teknik desain arsitektur ruang. *Jurnal Teknologi*, 14(2), 16-21.
- Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2013). *Perceived self-efficacy and its relationship to resilience*. In A Prince
- SWrosch, C., & Scheier, M. F. (2003). Personality and quality of life: the importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research*, 12, 59–72
- Shaheen, N., Andleeb, S., Ahmad, S., & Bano. A. (2014). Effect of optimism on psychological stress in breast cancer women. *Journal of Social Sciences*, 8(1).
- Sharot, T. (2011). *The optimism bias: a tour of the irrationally positive brain*. New York, NY: Pantheon Books.
- Schwarzer R., & Warner L. M. (2013). Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. In S. Prince-Embury & D. H. Saklofske (Eds.), *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice*. Springer.
- Sitorus., Warsito. 2013. Perbedaan Tingkat Kemandirian Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 1 (02)
- Smith, C., & Carlson, B.E. (1997). Stress, coping, and resilience in children and youth, *Social Service Review*, 71(2), 231-256.
- Smith, J.L. dan Smith, L.H. (2014). Savoring, resilience, and *psychological well-being* in older adults. *Aging & Mental Health*, 19(3), 192-200. DOI: [10.1080/13607863.2014.986647](https://doi.org/10.1080/13607863.2014.986647).
- Souri, H & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and *psychological well-being* in students of medicine. *Procedi - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541 – 1544
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199–228. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>

- Thomas, J., Jack, B. A., & Jinks, A. M. (2012). Resilience in care: A systematic review and meta-synthesis of the qualitative literature concerning the experiences of student nurses in adult hospital settings in the UK. *Nurse Education Today*, 32, 657-664. doi: 10.1016/j.neid.2011.09.005
- Paddy, M., Chelli, K. & Paderi, R. (2015). Optimism and *psychological well-being* of police officers with different work experiences. *SAGE Open*, 1–7, DOI: 10.1177/2158244015580852.
- Parveen, F., Maqbool, S., & Khan, S.M. 2016. Optimism as Predictor of Psychological Well Being among Adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(66), 12-21. Doi: 18.01.154/20160304
- Pennebaker, J.W., Colder, M., & Sharp, L.K. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 528-537
- Perez, J. A. (2012). Gender difference in *psychological well-being* among Filipini College Student sample.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44–55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: a longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 602-614.