

OPTIMISME DAN SCHOOL WELL-BEING PADA MAHASISWA

M. Ahkam A¹, : Nur Afni Indahari Arifin²

Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: ¹m.ahkam.a@unm.ac.id, ²afniarifin@unm.ac.id

Abstract. *Research study based on campus environment is very appropriate to make a significant contribution to the topic of well-being. The concept of school well-being as a state college that allows people to satisfy their basic needs, which include having, loving, being, and health. Student optimism is one of the factors that can support the school well-being. The purpose of this study is to measure the correlation between the school well-being and student optimism by using product moment correlation method. The subject was 96 students of psychology UNM. The test results show positive correlation between optimisme and school well being. Optimisme on student regarded as a judgment which has the tendency to influence feelings, attitudes and behavior of a person's way of thinking in certain situations. Conditions optimism in students can give good results at school well-being.*

Key word : optimism, school well-being, student

Abstrak. *Penelitian berbasis lingkungan kampus sangat tepat untuk dapat membuat kontribusi yang signifikan terhadap topik well-being. Konsep school well-being sebagai sebuah keadaan kampus yang memungkinkan individu memuaskan kebutuhan dasarnya, yang meliputi having, loving, being, dan health. Salah satu yang dapat mendukung terciptanya school well-being adalah optimisme pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah menguji hubungan antara optimisme dan school well-being. Subjek penelitian adalah 96 mahasiswa psikologi UNM. Hasil penelitian adalah korelasi positif optimisme dan school well being. Optimisme pada mahasiswa dianggap sebagai suatu pertimbangan yang memiliki kecenderungan untuk memengaruhi perasaan, sikap cara berpikir dan perilaku seseorang dalam situasi tertentu. Kondisi optimisme pada mahasiswa dapat memberikan hasil yang baik pada school well-being.*

Kata kunci : optimisme, school well-being, mahasiswa

PENDAHULUAN

Kampus sebagai lembaga pendidikan merupakan konteks yang berpengaruh terhadap perilaku mahasiswa. Kampus diharapkan dapat menjadi lingkungan yang memberikan rasa aman dan nyaman bagi mahasiswa serta menjadi lingkungan yang sehat secara psikologis dan menghadirkan (Baker, Dilly, Aupperlee, & and Patil, 2003) Lingkungan sosial yang positif dapat mengurangi perilaku berisiko dan meningkatkan kesejahteraan yang positif secara keseluruhan (Awartani, Whitman, & Gordon, 2008).

Kenyataan yang ada kampus belum mampu menjadi lingkungan yang memberikan rasa aman kepada mahasiswa. Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada mahasiswa fakultas Psikologi UNM, sebagian mahasiswa masih merasa kurang puas dengan suasana kampus. Banyak mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan kampus, sehingga ada yang menggunakan waktu dalam kelas dan tidak memanfaatkan berbagai kegiatan kampus. Terlibat dalam organisasi atau kegiatan di luar kelas seakan menjadi sesuatu hal yang dihindari.

Permasalahan *school well-being* telah diteliti Konu dan Rampela (2002) mengembangkan well-being dalam konteks sekolah atau kampus yang dinamakan *school well-being*. Konsep ini merupakan pengembangan konsep sosiologis kesejahteraan Allard's dan menerapkan konsep kesejahteraan tersebut sebagai satu unit di sekolah (Allardt, 1973). *School well-being* sebagai sebuah keadaan kampus yang memungkinkan individu memuaskan kebutuhan dasarnya, yang meliputi *having, loving, being, dan health* (A. Konu, 2005; A. Konu, Alanen, Lintonen, & Rimpelä, 2002; Anne Konu & Rimpelä, 2002).

Salah satu faktor yang penting untuk meningkatkan kesejahteraan di sekolah adalah optimis. Individu yang optimis memiliki kecenderungan untuk mendapatkan hasil yang positif dalam menghadapi tantangan (Andersson, 1996; Scheier & Carver, 1985). Patton et.al (2004), menyatakan optimism dianggap sebagai suatu pertimbangan yang memiliki kecenderungan dalam memengaruhi perasaan, sikap cara berpikir dan perilaku seseorang dalam situasi tertentu. Yates (2002), mengungkapkan terdapat suatu penelitian yang menetapkan bahwa perbedaan antara orang optimis dan pesimis dalam penjelasan atribusi meliputi pada aspek-aspek penting pada penyesuaian diri serta memberikan pengaruh pada kesehatan, motivasi dan pembelajaran.

Thompson dan Gaudreau (2008) berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa optimisme sebagai perantara dalam mendorong motivasi untuk mencapai hal-hal yang berbau positif, yang dapat berupa tugas dalam pendidikan. Optimisme berkorelasi positif dengan proses mengatasi pendekatan, tugas-tugas positif, namun berkorelasi negatif dengan penghindaran. Secara umum, keyakinan diri yang positif berakar pada optimisme. Menurutnya, optimisme dapat digambarkan pada siswa yang memiliki harapan yang positif dalam kegiatan pendidikannya dan berusaha mengejar tujuan pribadi yang dianggapnya berharga serta bermakna. Jelas terlihat pada hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa siswa dengan tingkat optimisme yang tinggi lebih memungkinkan untuk didorong oleh motivasi yang bersumber dari diri sendiri ketika terlibat dalam kegiatan sekolah yang memfasilitasinya dengan manfaat yang begitu besar.

Scheier dan Carver (Thompson & Gaudreau, 2008) mengemukakan bahwa optimisme merupakan harapan positif tentang kehidupan pada umumnya, yang dimana optimisme diharapkan mampu secara efektif membantu individu dalam mencapai hasil yang diinginkan sesuai dengan harapan positif tentang masa depan mereka. Lazarus dan Folkman (Thompson & Gaudreau, 2008) mendefinisikan optimisme sebagai proses kognitif dan bentuk perilaku yang dilakukan individu ketika individu tersebut sedang berurusan pada situasi stress. Hasil dari penelitian prospektif yang dilakukan Gaudreau dan Blondin (Thompson & Gaudreau, 2008)

mengungkapkan bahwa optimisme pada atlet berhubungan positif dengan proses orientasi dalam mengatasi tugas yang dihadapinya.

Scheier dan Carver (1985) mengungkapkan bahwa setiap manusia berbeda satu sama lain perihal mendekati dunia, optimisme merupakan salah satu jalan manusia dalam mendekati dunia yang pada umumnya dipercaya bahwa akan mengarahkan kepada hal-hal yang baik daripada hal-hal buruk yang akan mereka dapatkan. Optimisme juga dianggap sebagai jalan yang cenderung untuk mengantisipasi mendapatkan hasil yang buruk. Orang yang optimis tampak optimal mistik “pada umumnya” di bahwa pengharapan positif mereka tidak terbatas perilaku tertentu atau kelas pengaturan. Scheier dan Carver menambahkan bahwa dalam kondisi apapun seseorang harus optimis karena dengan harapan yang baik maka hal baik akan terjadi pula.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan Scheier dan Carver mengungkapkan bahwa terdapat kecenderungan bahkan sangat kuat kecenderungan yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki optimisme yang tinggi cenderung memiliki harga diri dan sikap internal yang lebih baik. Scheier dan Carver (1996). mengungkapkan bahwa optimisme diyakini akan berfungsi sebagai faktor protektif ketika menghadapi kesulitan dalam hidup yang dapat berupa suatu penyakit yang menyerang tubuh individu. Selain itu, optimisme dipercaya bahwa secara umum akan membawa individu ke kehidupan yang lebih baik ataupun yang buruk. Andersson (1996) juga menambahkan bahwa optimisme dalam bidang kesehatan memiliki pengaruh yang besar atau pengaruh yang positif dalam proses penyembuhan. Individu yang sedang memiliki beban/keluhan somatik dalam menghadapi suatu penyakit, optimisme yang dimiliki dipercaya akan berperan positif dalam proses penyembuhan.

Benyamini (2005) mengemukakan bahwa optimisme merupakan suatu harapan umum yang dimiliki banyak individu ke berbagai kondisi yang dialami. Benyamini menambahkan bahwa semakin tinggi optimisme yang dimiliki oleh individu yang sedang dalam kondisi kesehatan yang kurang baik, dilaporkan secara signifikan tingkat sakit yang diderita akan terasa jauh lebih rendah yang dirasakan di dalam dirinya. Wallston (Benyamini, 2005) mengemukakan bahwa terdapat optimis hati-hati, yang dimana keyakinan optimis dan perilaku yang ditunjukkan sesuai, namun mengakui kemungkinan yang realistis bahwa beberapa hal-hal buruk akan terjadi atau bahwa beberapa hal yang baik tidak akan berubah.

Scheier dan Carver (Thompson & Gaudreau, 2008) menyatakan bahwa optimisme merupakan asosiasi yang diciptakan dengan mengarah pada keamanan hasil positif, yang dimana optimisme dianggap secara psikologis jauh lebih baik dibanding pesimisme. Chang (1998) menambahkan bahwa optimisme mampu memoderasi hubungan antara stress yang dirasakan mampu menjadi lebih baik, seperti pada individu yang mengalami stress, individu yang memiliki optimisme jauh lebih mudah menurunkan rasa stress dibandingkan dengan yang memiliki sikap pesimisme. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Chang (1998) menemukan bahwa optimisme dimoderasi hubungan antara stres dan langkah-langkah penyesuaian psikologis, optimisme juga dimoderatori oleh asosiasi antara stress hidup dan kepuasan hidup global.

Optimisme merupakan harapan baru yang terdapat pada individu bahwa segala sesuatu berjalan menuju kebaikan (Lopez dan Snyder, 2003). Sikap optimis akan membawa individu pada tujuan yang diinginkan. Orang-orang yang optimis adalah orang yang selalu mengharapkan atau menduga bahwa hal yang baik akan terjadi padanya. Menurut Kerley (2006), optimis adalah gaya penjelasan (bagaimana kita menjelaskan sesuatu pada diri kita), dan juga suatu sikap (bagaimana cara kita merasakan sesuatu). Merupakan suatu komponen perilaku yang menghasilkan suatu hasil yang kompleks dari p kiran dan emosi kita. Secara simpelnya optimis berarti meyakini suatu peristiwa akan berjalan baik.

Seligman (1998) menjelaskan bahwa bagaimana cara individu memandang suatu peristiwa di dalam kehidupannya berhubungan erat dengan gaya individu dalam menjelaskan suatu peristiwa (*explanatory style*). Dengan gaya penjelasan, seseorang yang optimis akan dapat menghentikan rasa ketidakberdayaannya.

Tujuan penelitian adalah mengetahui gambaran *school well being* dan optimisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNM. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hubungan optimisme dengan *school well being* mahasiswa Fakultas Psikologi UNM.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa reguler dan mahasiswa Psikologi. Karakteristik sifat dari populasi penelitian adalah seorang mahasiswa aktif di Fakultas Psikologi UNM. Jumlah subjek penelitian adalah 96 mahasiswa Psikologi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menggunakan skala *school well being* dengan mengacu pada empat indikator yang telah disebutkan, *having, being, loving* dan *health*. Serta skala optimisme Seligman (1998) tiga macam gaya penjelasan (*explanatory style*), yaitu *permanence, pervasiveness* dan *personalization*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *produk moment*.

HASIL

School well being mahasisiwa diukur dengan menggunakan skala *school well being*. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa nilai terendah sebesar 25, dan nilai tertinggi sebesar 76. Mean empirik sebesar 55,16 dengan standar deviasi 13,33. Perbandingan antara nilai hipotetik dan empirik skala shool well being menunjukkan nilai mean empirik lebih kecil dibandingkan dengan nilai mean hipotetik.

Tabel 1. Kategorisasi dan interpretasi skor *school well being*

Interval Skor	Frekuensi	Presentasi (%)	Kategori
$53 \leq X$	57	59,4%	Tinggi
$27 < X < 53$	38	39,6%	Sedang
$X < 27$	1	1%	Rendah
Jumlah	96	100%	

Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat 57 mahasiswa atau 59,4% yang berada pada kategori tinggi, sebanyak 38 mahasiwa atau 39,6% pada kategori

sedang, sebanyak 1 mahasiswa atau 1% pada kategori rendah. Berdasarkan data diatas dapat digambarkan bahwa *school well being* mahasiswa Fakultas Psikologi berada pada kategori rendah.

Optimisme mahasiswa diukur dengan menggunakan skala Optimisme Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa nilai terendah sebesar 7, dan nilai tertinggi sebesar 29. Mean empirik sebesar 15,95 dengan standar deviasi 3,170. Perbandingan antara nilai hipotetik dan empirik skala Optimisme menunjukkan nilai mean empirik lebih kecil dibandingkan dengan nilai mean hipotetik.

Tabel 2. Kategorisasi dan interpretasi skor Optimisme

Interval Skor	Frekuensi	Presentasi (%)	Kategori
$27 \leq X$	1	1%	Tinggi
$14 \leq X < 27$	78	81%	Sedang
$X < 14$	17	18%	Rendah
Jumlah	96	100%	

Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat 1 mahasiswa atau 1% yang berada pada kategori tinggi, sebanyak 78 mahasiswa atau 81% pada kategori sedang, sebanyak 17 mahasiswa atau 18% pada kategori rendah. Berdasarkan data diatas dapat digambarkan bahwa optimisme mahasiswa Fakultas Psikologi berada pada kategori rendah.

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *school well-being*. Hasil penelitian ini mendukung Yates (2002), mengungkapkan terdapat suatu penelitian yang menetapkan bahwa perbedaan antara orang optimis dan pesimis dalam penjelasan atribusi meliputi pada aspek-aspek penting pada penyesuaian diri serta memberikan pengaruh pada kesehatan, motivasi dan pembelajaran. Senada dengan itu Patton et.al (2004), menyatakan optimisme dianggap sebagai suatu pertimbangan yang memiliki kecenderungan dalam memengaruhi perasaan, sikap cara berpikir dan perilaku seseorang dalam situasi tertentu.

Scheier dan Carver (Andersson, 1996) mengungkapkan bahwa optimisme diyakini akan berfungsi sebagai faktor protektif ketika menghadapi kesulitan dalam hidup yang dapat berupa suatu penyakit yang menyerang tubuh individu. Selain itu, optimisme dipercaya bahwa secara umum akan membawa individu ke kehidupan yang lebih baik ataupun yang buruk. Andersson (1996) juga menambahkan bahwa optimisme dalam bidang kesehatan memiliki pengaruh yang besar atau pengaruh yang positif dalam proses penyembuhan. Individu yang sedang memiliki beban/keluhan somatik dalam menghadapi suatu penyakit, optimisme yang dimiliki dipercaya akan berperan positif dalam proses penyembuhan.

Benyamini (2005) mengemukakan bahwa optimisme merupakan suatu harapan umum yang dimiliki banyak individu ke berbagai kondisi yang dialami. Benyamini menambahkan bahwa semakin tinggi optimisme yang dimiliki oleh individu yang sedang dalam kondisi kesehatan yang kurang baik, dilaporkan

secara signifikan tingkat sakit yang diderita akan terasa jauh lebih rendah yang dirasakan di dalam dirinya. Wallston (Benyamini, 2005) mengemukakan bahwa terdapat optimis hati-hati, yang dimana keyakinan optimis dan perilaku yang ditunjukkan sesuai, namun mengakui kemungkinan yang realistis bahwa beberapa hal-hal buruk akan terjadi atau bahwa beberapa hal yang baik tidak akan berubah.

Optimisme merupakan asosiasi yang diciptakan dengan mengarah pada keamanan hasil positif, yang dimana optimisme dianggap secara psikologis jauh lebih baik dibanding pesimisme (Scheier & Carver, 1985). Optimisme dapat meningkatkan kepuasan hidup pada individu (Karademas, 2006). Optimisme mampu memoderasi hubungan antara stress yang dirasakan mampu menjadi lebih baik, seperti pada individu yang mengalami stress, individu yang memiliki optimisme jauh lebih mudah menurunkan rasa stress dibandingkan dengan yang memiliki sikap pesimisme (Chang, 1998).

Hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Bagi mahasiswa dapat meningkatkan optimism dengan cara banyak mengikuti kegiatan-kegiatan seperti pelatihan *softskill*. Kegiatan tersebut akan berpengaruh positif terhadap kemampuannya menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.
- b. Bagi pihak Fakultas dan Universitas dapat memfasilitasi kegiatan-kegiatan yang dapat diikuti mahasiswa dalam rangka membantu kearah yang lebih baik.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan variable-variabel yang lain yang dapat meningkatkan *school well-being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Allardt, E. (1973). A welfare model for selecting indicators of national development. *Policy Sciences*, 4(1), 63–74. Retrieved from <http://link.springer.com/article/10.1007/BF01404933>
- Andersson, G. (1996). The benefits of optimism: A meta-analytic review of the life orientation test. *Personality and Individual Differences*, 21(5), 719–725. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00118-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00118-3)
- Awartani, M., Whitman, C. V., & Gordon, J. (2008). Developing instruments to capture young people 's perceptions of how school as a learning environment affects their well-being. *European Journal of Education*, 43 Nomor 1(1).
- Baker, J. A., Dilly, L. J., Aupperlee, J. L., & Patil, S. A. (2003). The Developmental Context of School Satisfaction: Schools as Psychologically Healthy Environments. *School Psychology Quarterly*, Vol. 18, N, 206–221.
- Benyamini, Y. (2005). Can high optimism and high pessimism co-exist? Findings from arthritis patients coping with pain. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1463-1473.
- Chang, E. C. (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being?: a preliminary investigation. *Personality and Individual Differences*, 25, 233–240.

- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy , social support and well-being The mediating role of optimism. *Personality and Individual Difference*, 40, 1281–1290. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.10.019>
- Konu, A. (2005). Theory-based survey analysis of well-being in secondary schools in Finland. *Health Promotion International*, 21(1), 27–36. <https://doi.org/10.1093/heapro/dai028>
- Konu, A., Alanen, E., Lintonen, T., & Rimpelä, M. (2002). Factor structure of the school well-being model. *Health Education Research*, 17(6), 732–742. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/her/17.6.732>
- Konu, Anne, & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools : a conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79–87.
- Lopez, & Snyder, C.R. 2003. Positive Psychological Assessment a Handbook of Models & measures. Washington. DC : APA
- Patton, W., Bartrum, D. A., & Cread, P. A. (2004). *Gender differences for optimism , self-esteem , expectations and goals in predicting career planning and exploration in adolescents. 4.*
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). *Optimism , coping , and health : Assessment and implications of generalized outcome expectancies. 4(3), 219–247.*
- Seligman, M. 1998. *Learned Optimism*. New York, NY: Pocket Books.
- Thompson, A., & Gaudreau, P. (2008). From Optimism and Pessimism to Coping: The Mediating Role of Academic Motivation. *International Journal of Stress Management*, 15(3), 269–288. <https://doi.org/10.1037/a0012941>
- Yates, S. M. (2002). the Influence of optimism and pessimism on the psycho-physical wellness of learners in grades. *Mathematics Education Research Journal*, 14(1), 4–15. Retrieved from https://dspace.nwu.ac.za/bitstream/handle/10394/2412/radebe_sj.pdf?sequence=1