

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang mendapat perhatian serius secara global. Survei tahap awal proyek *WHO World Mental Health International College Student (WMH-ICS)* terhadap mahasiswa tahun pertama di 19 kampus di delapan negara menemukan bahwa sekitar sepertiga responden menunjukkan gejala positif setidaknya satu dari enam gangguan mental DSM-IV yang diukur, baik dalam skala seumur hidup (35,3%) maupun periode 12 bulan terakhir (31,4%) (Auerbach et al., 2018). Temuan ini diperkuat oleh survei terhadap 843 mahasiswa di Amerika Serikat yang menunjukkan korelasi signifikan antara tingkat stres akademik dan buruknya kesejahteraan mental mahasiswa, dengan variasi dampak yang berbeda antar kelompok berdasarkan gender dan tahun studi (Barbayannis et al., 2022).

Kondisi ini menegaskan bahwa problem psikologis di lingkungan akademik bukan lagi persoalan personal semata, melainkan fenomena struktural yang memerlukan perhatian sistemik dari institusi pendidikan tinggi. Semakin tinggi jenjang studi yang ditempuh, semakin kompleks pula tuntutan yang harus dihadapi mahasiswa, karena tidak hanya dituntut menguasai materi perkuliahan tetapi juga memproduksi karya ilmiah mandiri sebagai syarat kelulusan. Pergeseran dari peran mahasiswa sebagai penerima materi menjadi peneliti mandiri inilah yang menjadi titik kritis munculnya berbagai persoalan psikologis,

sehingga penting untuk menelaah lebih jauh kelompok mahasiswa yang berada pada fase tersebut.

Kelompok mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi merupakan populasi yang secara khusus rentan terhadap penurunan kesejahteraan psikologis, karena fase ini bukan hanya tolok ukur keberhasilan akademik, tetapi juga ujian ketahanan psikologis dan emosional mahasiswa. Studi kualitatif terbaru terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengidentifikasi bahwa ekspektasi tinggi dari dosen pembimbing, tuntutan metodologis, keterbatasan dukungan supervisi, serta tahapan-tahapan penyusunan skripsi yang berbeda masing-masing membawa jenis tekanan tersendiri, yang secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis dan performa akademik mahasiswa (Pusparini et al., 2025). Ketika tekanan akademik semacam ini tidak diimbangi strategi koping yang adaptif dan tidak segera diatasi, mahasiswa rentan mengalami kelelahan mental serta *burnout* akademik yang berkembang secara bertahap dari kelelahan emosional menuju sikap sinis dan menurunnya rasa kompeten (Wei, 2023).

Tinjauan sistematis terbaru terhadap 50 studi tentang faktor risiko dan protektif *burnout* akademik menunjukkan bahwa akumulasi tekanan yang tidak tertangani dapat berdampak lintas domain: mengganggu pola tidur akibat meningkatnya insomnia, memicu isolasi sosial dan menurunnya keterlibatan akademik, hingga pada kasus yang lebih berat berkontribusi terhadap ideasi bunuh diri pada sebagian kecil mahasiswa (Sukanto et al., 2026). Temuan ini menegaskan bahwa gangguan kesejahteraan psikologis pada fase penyusunan skripsi bukan

sekadar masalah performa akademik semata, melainkan menyentuh dimensi kesehatan mental yang lebih luas dan memerlukan perhatian serius dari institusi pendidikan tinggi.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan keadaan psikologis yang mencerminkan keseimbangan emosi, kepuasan hidup, serta kemampuan individu untuk mengaktualisasikan potensi dirinya secara optimal (Ryff & Keyes, 1995). Konstruk ini mencakup enam dimensi penting yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berarti ketiadaan stres atau gangguan mental, tetapi juga pencapaian potensi, relasi yang sehat, dan pertumbuhan pribadi (Ryff & Keyes, 1995). Mencapai kesejahteraan psikologis memerlukan usaha aktif untuk mengatasi penderitaan dan mencapai penyembuhan psikologis, bukan sekadar ketiadaan gejala depresi (Ryff, 1989).

Bagi mahasiswa penyusun skripsi, kesehatan psikologis menjadi aspek fundamental karena fase ini penuh tuntutan akademis, tekanan waktu, dan harapan prestasi. Rendahnya kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa Indonesia bukan fenomena baru: sebesar 27,26% mahasiswa Psikologi Universitas Gadjah Mada tercatat memiliki tingkat PWB rendah dan berkorelasi negatif kuat dengan tingkat stres (Triaswari & Utami, 2014), sementara studi terhadap 108 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia menemukan hubungan negatif yang kuat antara stres dan kesejahteraan psikologis ($r = -0,649$; $p = 0,000$) (Aulia & Panjaitan, 2019). Studi lain terhadap mahasiswa Universitas

Pendidikan Indonesia mencatat 38% mahasiswa berada pada kondisi PWB rendah (Kurniasari et al., 2019). Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi tanpa dukungan psikososial memadai dapat memicu gangguan kesejahteraan psikologis secara signifikan, dan bahwa persoalan ini tidak hanya menyentuh aspek kognitif mahasiswa tetapi juga dimensi emosional dan sosial yang lebih dalam.

Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor protektif internal dan eksternal yang dapat memperkuat kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan tersebut, guna merancang strategi pendampingan dan intervensi psikologis yang tepat sasaran. Di antara berbagai faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, Optimisme secara prospektif berkaitan dengan kesejahteraan subjektif yang lebih baik pada masa-masa sulit serta penggunaan strategi koping yang lebih berorientasi pada keterlibatan dan lebih sedikit penghindaran (Scheier & Carver, 1985). Secara prospektif berkaitan dengan kesejahteraan subjektif yang lebih baik di masa-masa sulit serta strategi koping yang lebih berorientasi keterlibatan dan lebih sedikit penghindaran (Carver et al., 2010).

Secara khusus pada konteks mahasiswa yang tengah mengerjakan tugas akhir, optimisme terbukti berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mereka (Dewanti & Ayriza, 2021), dan bersama kemampuan penyelesaian masalah, keduanya berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa secara umum (Nasution et al., 2024). Pada mahasiswa pendidikan kedokteran, optimisme bahkan terbukti berkorelasi positif dengan

kesejahteraan psikologis mereka (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016). Temuan-temuan ini secara konsisten menunjukkan bahwa optimisme bukan sekadar sikap mental pasif, melainkan sumber daya psikologis aktif yang membantu mahasiswa memandang skripsi sebagai proses yang dapat dilalui, bukan sebagai beban yang tidak berkesudahan.

Selain dipengaruhi oleh faktor internal seperti optimisme, kesejahteraan psikologis mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya adalah dukungan teman sebaya. Dukungan teman sebaya memegang peran penting sebagai sumber daya eksternal yang memperkuat kesejahteraan psikologis mahasiswa: tinjauan sistematis terhadap 51 studi empiris (2010–2024) menegaskan bahwa dukungan sosial mencakup bantuan praktis maupun jaminan emosional bahwa individu dicintai dan dihargai dalam jaringan sosialnya berperan penting dalam mengelola stres dan meningkatkan kesehatan emosional mahasiswa lintas konteks budaya (Ruihua et al., 2025). Pada mahasiswa rantau Indonesia, resiliensi dan optimisme yang ditopang oleh dukungan sosial teman sebaya terbukti berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis di tengah tekanan adaptasi lingkungan baru (Angraini & Rahardjo, 2023).

Dengan demikian, optimisme dan dukungan teman sebaya merupakan dua faktor yang saling melengkapi dalam membentuk dan mempertahankan kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya mereka yang sedang menyusun skripsi. Kedua faktor tersebut secara teoritis sama-sama berkontribusi terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis mahasiswa dan diduga memiliki kemampuan prediktif terhadap psychological well-being. Meskipun hubungan

optimisme dengan kesejahteraan psikologis telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih menguji optimisme sebagai prediktor tunggal atau menggunakan dukungan sosial secara umum tanpa secara khusus memfokuskan pada dukungan teman sebaya. Selain itu, penelitian yang menguji optimisme dan dukungan teman sebaya secara simultan sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyusun skripsi masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menguji optimisme dan dukungan teman sebaya sebagai prediktor kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Apakah optimisme merupakan prediktor yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi?
2. Apakah dukungan teman sebaya merupakan prediktor yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi?
3. Sejauh mana optimisme dan dukungan teman sebaya secara simultan mampu memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis optimisme dan dukungan teman sebaya sebagai prediktor kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi.

Tujuan Khusus

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis optimisme sebagai prediktor kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi.
2. Menganalisis dukungan teman sebaya sebagai prediktor kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi.
3. Menganalisis kemampuan optimisme dan dukungan teman sebaya secara simultan dalam memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi positif, melalui penguatan kajian mengenai optimisme dan dukungan teman sebaya sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyusun skripsi. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya bukti empiris mengenai model prediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa pada fase penyelesaian studi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji faktor-faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya mengembangkan sikap optimis serta membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi.

b) Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam merancang program pendampingan akademik maupun layanan psikologis yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

c) Bagi Program Studi Psikologi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi ilmiah dalam pengembangan layanan akademik, bimbingan skripsi, maupun program promosi kesehatan mental mahasiswa sehingga dapat mendukung penyelesaian studi secara optimal.

d) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi empiris bagi peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan model penelitian mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan melibatkan variabel psikologis maupun sosial lainnya.

E. Kebaharuan Penelitian (Novelty)

Tabel 1.1 Kebaruan Penelitian

Peneliti	Fokus Penelitian	Kelemahan Penelitian	Kebaruan Penelitian Ini
Batubara, Meidina, & Rahman (2022) — Menemukan Dukungan Sosial yang Paling Berkontribusi terhadap PWB Mahasiswa Skripsi: Dosen Pembimbing atau Orang Tua?, Indonesian Psychological Research, 4(2), 71-77	Membandingkan sumber dukungan sosial (dosen pembimbing vs orang tua) terhadap PWB mahasiswa skripsi	Sumber dukungan yang diuji terbatas pada dosen pembimbing dan orang tua, tidak menyertakan teman sebaya sebagai sumber dukungan yang setara pentingnya dalam konteks sosial kampus; tidak menyertakan faktor internal (optimisme)	Memasukkan teman sebaya sebagai sumber dukungan sosial yang relevan (karena interaksi harian sesama mahasiswa skripsi) dan menambahkan optimisme sebagai faktor internal yang belum diuji dalam penelitian tersebut
Andriyaniputri, Jamain, & Permatasari (2022) — Kontribusi Optimisme dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mengerjakan	Menguji optimisme dan dukungan sosial (bukan spesifik teman sebaya) sebagai prediktor resiliensi , bukan kesejahteraan psikologis	Variabel terikatnya resiliensi, bukan kesejahteraan psikologis (PWB); dukungan sosial diukur secara umum, tidak spesifik	Menggunakan kesejahteraan psikologis (PWB) sebagai variabel terikat yang lebih komprehensif dan berbasis teori Ryff,

Peneliti	Fokus Penelitian	Kelemahan Penelitian	Kebaruan Penelitian Ini
Skripsi, Jurnal Efektor		dukungan teman sebaya	serta memfokuskan dukungan sosial secara spesifik pada teman sebaya
Khoirunnisa & Ratnaningsih (2016) — Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Pendidikan Dokter FK Undip, Jurnal Empati, 5(1), 1-4	Menguji optimisme sebagai prediktor PWB (kontribusi 35%) pada mahasiswa kedokteran	Hanya satu prediktor; populasi spesifik mahasiswa kedokteran (bukan penyusun skripsi pada umumnya), sehingga generalisasinya terbatas	Populasi lebih tepat sasaran (mahasiswa penyusun skripsi lintas jurusan) dan menambahkan dukungan teman sebaya sebagai prediktor kedua
Saudi et al. (2022) — Dukungan Sosial, Optimisme, dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi, Jurnal Psikologi Karakter	Menguji dukungan sosial dan optimisme sebagai prediktor resiliensi akademik (bukan PWB) pada 404 mahasiswa skripsi Makassar	Sama seperti di atas, variabel terikatnya resiliensi akademik, bukan kesejahteraan psikologis; dukungan sosial umum, bukan spesifik teman sebaya	Kesejahteraan psikologis dipilih sebagai outcome karena mencakup dimensi lebih luas (penerimaan diri, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi) dibanding resiliensi yang

Peneliti	Fokus Penelitian	Kelemahan Penelitian	Kebaruan Penelitian Ini
			berfokus pada ketahanan terhadap tekanan
Syahidah, Yendi, Ardi, Sari, & Sukma (2025) — Peran Optimisme terhadap Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Penyusun Skripsi: Studi Korelasional, Counseling & Humanities Review, 5(1), 23-31	Menguji hubungan optimisme dengan kesejahteraan psikologis pada 326 mahasiswa penyusun skripsi FIP UNP ($r=0,622$)	Hanya menguji satu prediktor (optimisme); peneliti sendiri menyarankan penelitian lanjutan menambahkan variabel seperti dukungan sosial untuk pemahaman lebih komprehensif	Menjawab langsung rekomendasi penelitian ini dengan menambahkan dukungan teman sebaya sebagai prediktor kedua, menghasilkan model prediktif ganda yang lebih komprehensif pada populasi yang sama (mahasiswa penyusun skripsi)

Penelitian ini memiliki beberapa kebaruan dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya. Pertama, penelitian ini mengintegrasikan optimisme sebagai faktor internal dan dukungan teman sebaya sebagai faktor eksternal dalam satu model penelitian untuk memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi. Kedua, penelitian ini secara khusus memfokuskan subjek pada

mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, yaitu kelompok mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik dan tekanan psikologis yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada fase studi lainnya. Ketiga, penelitian ini menggunakan pendekatan Partial Least Squares-Structural Equation Modeling (PLS-SEM) sehingga mampu menguji hubungan antar konstruk secara simultan dan memberikan informasi mengenai kemampuan prediktif model penelitian.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Psychological Well-being

Psychological Well-being yang sering disingkat PWB merujuk pada kondisi di mana individu merasa sejahtera secara psikologis, yang ditandai oleh perasaan positif, kepuasan hidup, dan fungsi psikologis yang optimal. Menurut Ryff (1989), *Psychological Well-being* terdiri dari enam dimensi utama: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dalam konteks mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, *Psychological Well-being* menjadi penting karena dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk menghadapi stres akademis dan menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan baik.

Psychological Well-being merupakan gambaran kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi *positive psychology*. *Psychological Well-being* sering kali dimaknai sebagai bagaimana seorang individu mengevaluasi dirinya (Dewi., 2012). *Psychological Well-being* adalah konsep teoritis yang mengacu pada keadaan keseimbangan psikologis individu (Widha et al., 2021). *Psychological Well-being* berasal dari perspektif perkembangan masa hidup, yang menegaskan bahwa setiap individu memiliki tantangan berbeda yang dihadapi pada berbagai fase siklus kehidupan (Ryff, 1996).

Menurut Huppert *Psychological Well-being* adalah tentang kehidupan yang berjalan dengan baik, ini merupakan kombinasi dari perasaan baik dan berfungsi secara efektif maksudnya adalah kesejahteraan yang berkelanjutan tidak mengharuskan individu untuk merasa baik sepanjang waktu. Pengalaman emosi

yang meyakinkan seperti kekecewaan, kegagalan, kesedihan adalah normal dalam kehidupan sedangkan kemampuan untuk mengelola emosi negatif sangat penting untuk kesejahteraan jangka panjang (Huppert, 2009).

Menurut Ryff (1989), *Psychological Well-being* yang disingkat *PWB* ini merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*). Ryff juga menyebutkan bahwa *PWB* merupakan penilaian subjektif individu mengenai diri mereka, apakah mereka merasa nyaman, merasa damai dalam hidup, sehingga akan terakumulasi dalam suatu bentuk kebahagiaan. *PWB* adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu.

Maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* adalah kondisi individu yang memiliki psikologis yang baik mampu menghadapi dan menyelesaikan persoalan hidup sehingga mencapai kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan, dalam konteks penelitian ini adalah pada mahasiswa yang sedang menulis skripsi.

2. Dimensi *Psychological Well-being*

Psychological Well-Being (PWB) merupakan suatu konsep penting dalam psikologi positif yang menggambarkan sejauh mana individu merasa hidupnya bermakna, mampu berkembang, dan menjalani kehidupannya dengan optimal secara psikologis. Sejumlah tokoh telah mengembangkan dimensi-dimensi PWB dengan perspektif yang berbeda, namun saling melengkapi. Tiga tokoh sentral

dalam teori psychological well-being yaitu Carol D. Ryff, Martin Seligman, dan Ed Diener.

- 1) Dimensi Psychological Well-Being menurut Ryff (1989) merumuskan model psychological well-being berdasarkan pendekatan eudaimonik yang menekankan pada aktualisasi diri. Ryff mengembangkan enam dimensi utama PWB yang bersifat multidimensional:

- a. *Self-Acceptance*

Merujuk pada penerimaan terhadap diri sendiri secara utuh, termasuk sikap positif terhadap masa lalu dan kualitas personal yang dimiliki. Individu dengan self-acceptance yang tinggi menunjukkan kepuasan terhadap dirinya meskipun menyadari keterbatasan yang ada

- b. *Positive Relations with Others*

Menggambarkan kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang hangat, saling percaya, dan bermakna. Relasi sosial yang sehat merupakan salah satu indikator utama dari kesehatan psikologis.

- c. *Autonomy*

Menunjukkan kapasitas individu untuk bertindak secara mandiri, tidak bergantung pada tekanan sosial, dan memiliki kendali atas perilaku serta prinsip hidupnya.

- d. *Environmental Mastery*

Mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola lingkungan sekitarnya secara efektif, memilih dan menciptakan konteks kehidupan yang sesuai dengan kebutuhannya.

- e. *Purpose in Life*

Dimensi ini mencerminkan adanya tujuan dan arah hidup yang jelas, serta keyakinan bahwa kehidupan memiliki makna yang signifikan.

f. Personal Growth

Menunjukkan adanya perkembangan pribadi secara terus-menerus, keterbukaan terhadap pengalaman baru, dan realisasi potensi diri.

Ryff menekankan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya diukur dari ketidakhadiran stres atau depresi, tetapi juga dari kemampuan individu untuk bertumbuh, berelasi, dan hidup secara otentik.

2) Dimensi Psychological Well-Being menurut Martin Seligman (PERMA Model)

Seligman (2011) sebagai pelopor psikologi positif, memperkenalkan model PERMA sebagai kerangka untuk memahami flourishing atau hidup yang optimal. Model ini terdiri dari lima elemen utama:

a. Positive Emotion

Mencakup kemampuan individu untuk merasakan dan mengembangkan emosi positif seperti kebahagiaan, syukur, harapan, dan cinta, yang menjadi dasar dari well-being.

b. Engagement

Merujuk pada keterlibatan penuh (flow) dalam aktivitas yang bermakna dan menantang. Individu mengalami rasa tenggelam dalam aktivitas hingga kehilangan kesadaran waktu.

c. Relationships

Menekankan pentingnya hubungan sosial yang suportif dan saling menguatkan. Hubungan interpersonal yang positif dianggap sebagai elemen vital dalam pembentukan well-being.

d. Meaning

Menggambarkan keterhubungan individu dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya, seperti nilai, agama, atau kontribusi sosial. Hidup yang bermakna memberi daya tahan psikologis yang kuat.

e. Achievement

Menunjukkan dorongan untuk mencapai tujuan dan merasa berhasil. Pencapaian menumbuhkan rasa kompetensi dan kepuasan pribadi.

Model PERMA menekankan bahwa kelima dimensi ini dapat berdiri sendiri dan masing-masing berkontribusi terhadap kesejahteraan individu.

3) Dimensi Psychological Well-Being menurut Diener (Flourishing Scale)

Diener (2010) mengembangkan Flourishing Scale sebagai alat ukur ringkas untuk menilai psychological well-being berdasarkan keberhasilan individu dalam aspek-aspek penting kehidupan. Skala ini mencakup delapan dimensi utama:

a. Hubungan Sosial yang Bermakna

Menilai keberadaan hubungan interpersonal yang suportif dan saling menghargai.

b. Tujuan dan Makna Hidup

Mengukur sejauh mana seseorang merasa hidupnya memiliki arah dan makna.

c. Keterlibatan dalam Aktivitas

Menggambarkan partisipasi aktif dan penuh antusiasme dalam kehidupan sehari-hari.

d. Dihargai dan Direspek oleh Orang Lain

Menilai tingkat penghargaan yang diterima individu dari lingkungan sosialnya.

e. Optimisme terhadap Masa Depan

Menggambarkan sikap positif dan harapan terhadap kehidupan yang akan datang.

f. Kompetensi dan Efikasi Diri

Menunjukkan keyakinan individu bahwa ia mampu menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan.

g. Self-Esteem (Harga Diri)

Menunjukkan kepercayaan diri dan penghargaan terhadap kemampuan serta identitas diri.

h. Memberi Kontribusi terhadap Orang Lain

Mengukur sejauh mana individu merasa dirinya memberikan dampak positif bagi kebahagiaan orang lain.

Flourishing Scale memberikan gambaran menyeluruh tentang kesejahteraan psikologis individu dari sisi relasional, eksistensial, dan personal.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-being*

Psychological well-being merupakan konstruksi psikologis multidimensional yang dipengaruhi oleh beragam faktor individu, sosial, lingkungan, hingga kultural. Pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor yang memengaruhi PWB menjadi penting, khususnya dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik tinggi saat menyusun skripsi. Penelitian-penelitian

sebelumnya telah mengidentifikasi berbagai determinan yang saling berkaitan dan berkontribusi terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis. Berikut adalah uraian komprehensif mengenai faktor-faktor tersebut:

1) Faktor Demografis

a. Jenis Kelamin

Penelitian Matud (2019) menunjukkan bahwa jenis kelamin memengaruhi dimensi tertentu dalam *psychological well-being*. Laki-laki cenderung menunjukkan tingkat *self-acceptance* dan *autonomy* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini mungkin terkait dengan perbedaan pola sosialisasi gender dan harapan budaya yang membentuk ekspresi emosi serta regulasi diri.

b. Usia

Ryff (1995) menemukan bahwa seiring bertambahnya usia, terdapat penurunan dalam dimensi *environmental mastery* dan *autonomy*, namun terjadi peningkatan dalam dimensi *positive relations with others*. Perubahan ini mencerminkan dinamika psikososial dan strategi adaptasi yang berkembang sepanjang rentang kehidupan.

2) Faktor Psikologis Individu

a. Kepribadian (*Personality Traits*)

Penelitian Meléndez (2019) menunjukkan bahwa dimensi kepribadian memiliki kontribusi signifikan terhadap PWB. *Neuroticism* berkorelasi negatif dengan well-being karena individu dengan skor tinggi cenderung mengalami kecemasan, ketidakstabilan emosi, dan kerentanan stres. Sebaliknya, *extraversion*, *conscientiousness*, dan *openness to*

experience berasosiasi positif karena mendukung optimisme, keterlibatan sosial, dan perasaan kompeten.

b. Optimisme

Optimisme merupakan disposisi kognitif yang mencerminkan harapan terhadap hasil yang positif di masa depan. Optimisme meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tantangan dan stresor akademik, serta mendukung dimensi *purpose in life* dan *personal growth* (Marelich & Piercy, 2020).

c. Harga Diri dan Efikasi Diri

Self-esteem yang positif dan kepercayaan pada kemampuan diri (self-efficacy) berperan penting dalam mendukung aspek-aspek PWB seperti *self-acceptance*, *autonomy*, dan *environmental mastery*.

3) Faktor Sosial dan Relasional

a. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan dari lingkungan sosial, termasuk keluarga, teman, dan institusi, secara signifikan berkorelasi positif dengan PWB. Dukungan emosional dan instrumental membantu individu menghadapi tekanan, meningkatkan rasa berharga, serta memperkuat dimensi *positive relations with others*.

b. Dukungan Teman Sebaya (*Peer Support*)

Bagi mahasiswa, khususnya yang sedang menyusun skripsi, dukungan teman sebaya memiliki dampak signifikan. Peer support mencakup aspek seperti semangat, saling membantu secara akademik, berbagi pengalaman, dan validasi emosional. Hubungan yang kuat antar

teman sekelas atau sesama mahasiswa tingkat akhir menciptakan rasa kebersamaan dan mengurangi isolasi sosial.

4) Faktor Spiritualitas dan Keagamaan

Spiritualitas dan religiusitas terbukti berperan dalam memberikan makna hidup, meningkatkan ketenangan batin, dan memperkuat daya lenting (*resilience*) psikologis. Praktik ibadah, doa, dan kepercayaan kepada Tuhan memberi rasa aman dan harapan, serta menguatkan dimensi *purpose in life* dan *self-acceptance*.

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan hasil interaksi kompleks dari berbagai faktor: individual (optimisme, kepribadian), sosial (dukungan teman sebaya dan keluarga), spiritual (agama dan makna hidup). Dalam konteks mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, faktor-faktor seperti optimisme, dan dukungan teman sebaya memiliki peranan yang sangat relevan dan penting karena berkaitan langsung dengan tantangan sosial, dan kognitif yang dihadapi selama proses penyusunan tugas akhir.

B. Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Menurut Lopez dan Snyder optimisme adalah cara berfikir positif dan realistis seseorang dalam memandang suatu permasalahan (Snyder & Lopez, 2001). Goleman menyatakan bahwa optimisme sebagai harapan yang kuat dalam menghadapi segala sesuatu dalam kehidupan akan mampu teratasi dengan baik walaupun dalam keadaan ditimpa masalah ataupun frustrasi dengan kata lain optimisme menopang individu untuk selalu tegar dalam menghadapi suatu

permasalahan dan berusaha untuk selalu bangkit dalam menghadapi permasalahan sekalipun (Goleman, 2002).

Menurut Seligman optimisme dapat didefinisikan sebagai keyakinan bahwa hal buruk hanya bersifat sementara, tidak selalu mempengaruhi semua aktivitas, dan tidak sepenuhnya terjadi karena kesalahan individu, melainkan juga dipengaruhi oleh situasi, nasib, atau orang lain (Seligman, 2018). Sebaliknya, individu yang optimis akan meyakini bahwa pengalaman yang menyenangkan akan berlangsung lama, mempengaruhi aktivitas, dan terjadi karena usaha diri sendiri. Sedangkan Safarina memberikan penjelasan tambahan mengenai optimisme, yaitu keyakinan bahwa peristiwa yang sedang terjadi saat ini akan membawa kebaikan dan akan berdampak positif pada masa depan sesuai harapan (Safarina, 2016). Seseorang yang optimis percaya bahwa peristiwa apapun dalam situasi sulit, pengalaman tersebut akan berkontribusi pada perkembangan diri dan yakin bahwa akan ada kesempatan untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa optimisme merupakan suatu pendekatan di mana seseorang mampu memandang secara positif ketika menghadapi masalah dalam kehidupannya dan memiliki keyakinan bahwa segalanya akan berjalan dengan baik.

2. Dimensi-dimensi Optimisme

Optimisme merupakan salah satu konstruk penting dalam psikologi positif yang merujuk pada kecenderungan individu untuk memiliki harapan positif terhadap masa depan (Erthal et al., 2021). Optimisme tidak hanya berperan dalam membentuk sikap mental yang sehat, tetapi juga berdampak signifikan pada pencapaian tujuan, ketahanan terhadap stres, dan kesejahteraan psikologis (Carver et al., 1998). Beberapa tokoh telah mengembangkan pemahaman mengenai

dimensi-dimensi optimisme, di antaranya Seligman, Carver & Scheier serta Christopher Peterson.

- 1) Seligman (2008) memaparkan beberapa aspek optimisme antara lain sebagai berikut:

- a. Permanence

Permanence, sebagai salah satu aspek optimisme, menggambarkan bahwa cara seseorang merespons peristiwa baik maupun buruk memiliki makna bahwa penyebabnya bersifat menetap (permanence) atau sementara (temporary). Dalam hal ini, individu yang optimis akan melihat bahwa peristiwa buruk hanya bersifat sementara dan akan segera berlalu. Sebaliknya, peristiwa baik dipandang sebagai sesuatu yang akan berlangsung lama atau permanen. Menurut Seligman (2008), gaya orang yang optimis dalam menghadapi peristiwa baik berbeda dengan peristiwa buruk. Individu yang percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab yang permanen akan lebih optimis daripada mereka yang percaya bahwa penyebabnya hanya sementara. Seseorang yang meyakini bahwa peristiwa baik memiliki penyebab yang permanen, ketika berhasil, akan berusaha lebih keras lagi pada kesempatan berikutnya. Di sisi lain, individu yang menganggap penyebabnya bersifat sementara mungkin akan mudah menyerah, dan bahkan ketika berhasil, mereka mungkin menganggap itu sebagai kebetulan semata.

Permanence merujuk pada keyakinan individu tentang durasi penyebab dari peristiwa negatif. Individu yang optimis cenderung melihat penyebab kegagalan sebagai sementara, sedangkan individu yang pesimis menganggapnya sebagai permanen. Misalnya, orang yang

percaya bahwa kegagalan mereka akan terus ada dalam hidup mereka akan lebih cenderung merasa putus asa dan tidak berdaya. Sebaliknya, mereka yang melihat penyebab kegagalan sebagai sementara lebih mungkin untuk bangkit kembali dan berusaha lagi (Seligman, 2006).

b. *Pervasiveness*

Pervasiveness, sebagai aspek optimisme, terkait dengan sejauh mana individu melihat cakupan peristiwa yang terjadi dalam hidup mereka, baik secara universal (menyeluruh) maupun spesifik (khusus). Dalam hal ini, individu yang optimis akan mencari akar penyebab masalah secara mendalam. Mereka mampu mengaitkan setiap kegagalan dengan penyebab yang spesifik, sehingga mereka tidak akan memberikan alasan universal sebagai penyebab kegagalan mereka. Di sisi lain *pervasiveness*, yang mengacu pada sejauh mana seseorang melihat penyebab suatu peristiwa memiliki efek pada bidang kehidupan lainnya. Dimensi ini ditangkap dalam teori optimisme yang dipelajari oleh Seligman, di mana individu dengan gaya penjelasan yang optimis cenderung mengaitkan peristiwa negatif dengan penyebab eksternal yang spesifik dan sementara, sementara mengaitkan peristiwa positif dengan penyebab internal yang digeneralisasi (Boman et al., 2009).

Pervasiveness berkaitan dengan sejauh mana individu percaya bahwa peristiwa negatif akan mempengaruhi aspek lain dalam hidup mereka. Optimis cenderung melihat peristiwa buruk sebagai spesifik untuk situasi tertentu, sedangkan pesimis percaya bahwa satu kegagalan akan menyebabkan kegagalan di area lain. Misalnya, seseorang yang mengalami masalah di pekerjaan mungkin merasa bahwa semua aspek

kehidupannya terpengaruh, sementara orang yang optimis akan tetap berfokus pada area lain yang berjalan baik (Seligman, 2006).

c. *Personalization*

Aspek optimis personalization menjelaskan tentang sumber dari penyebab suatu kejadian yang meliputi internal atau dari dalam diri seseorang sendiri dan eksternal atau dari luar diri seseorang. Ketika suatu perkara terjadi, maka bisa saja seseorang menyalahkan dirinya sendiri atau bahkan menyalahkan orang lain. Orang yang memiliki sikap optimis akan memandang bahwa penyebab suatu peristiwa yang berujung pada kegagalan adalah berasal dari luar dirinya, sedangkan peristiwa yang berujung baik penyebabnya berasal dari dirinya sendiri.

Personalization melibatkan bagaimana individu mengaitkan penyebab peristiwa negatif. Individu yang optimis cenderung mengaitkan kegagalan dengan faktor eksternal, sedangkan individu yang pesimis sering menyalahkan diri mereka sendiri. Misalnya, jika seseorang gagal dalam ujian, seorang optimis mungkin berpikir bahwa mereka tidak mempersiapkan dengan baik, sedangkan seorang pesimis mungkin berpikir bahwa mereka tidak cukup pintar. Ini menunjukkan bagaimana cara pandang seseorang terhadap penyebab kegagalan dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka (Seligman, 2006).

Berdasarkan uraian di atas maka dalam penelitian ini akan menggunakan dimensi optimisme Seligman (2008) yang mengacu pada tiga hal, yaitu *Permanence*, *Pervasiveness* dan *Personalization*

2) Dimensi Optimisme Menurut Carver & Scheier

Scheier dan Carver (1985) memandang optimisme sebagai orientasi disposisional terhadap masa depan, yang tercermin dari sejauh mana individu secara umum mengharapkan hasil yang baik terjadi dalam hidupnya. Berdasarkan pendekatan ini, mereka mengembangkan instrumen Life Orientation Test (LOT) yang mengukur dua dimensi inti:

a. Positive Expectancies (Harapan Positif)

Dimensi ini mencerminkan keyakinan individu bahwa kejadian-kejadian di masa depan akan membawa hasil yang baik. Individu dengan skor tinggi dalam dimensi ini memiliki pandangan yang optimis terhadap berbagai situasi hidup, termasuk tantangan akademik. Mereka cenderung bersikap antusias, tidak mudah menyerah, dan percaya bahwa segala sesuatu akan berjalan dengan baik meskipun menghadapi hambatan.

b. Negative Expectancies (Harapan Negatif)

Dimensi ini mengukur kecenderungan individu untuk memperkirakan bahwa hal-hal buruk akan terjadi. Dalam konteks pengukuran, item-item negatif ini biasanya dibalik (reversed items) untuk mengukur kebalikannya dari optimisme. Individu dengan ekspektasi negatif yang tinggi cenderung mudah merasa putus asa dan ragu terhadap masa depan. Dalam pendekatan ini, optimisme dan pesimisme dilihat sebagai dua kutub dari satu kontinum.

3) Dimensi Optimisme Menurut Christopher Peterson

Peterson (2000) mengembangkan pemahaman optimisme sebagai ciri kepribadian (personality trait) yang mengarah pada harapan positif terhadap masa depan. Berbeda dari Carver & Scheier yang menekankan

ekspektasi umum, Peterson menyoroti dua dimensi penting dari optimisme:

a. Cognitive Orientation (Orientasi Kognitif terhadap Masa Depan)

Optimisme dipandang sebagai kerangka kognitif yang mempengaruhi cara individu menafsirkan kejadian dalam hidupnya. Individu yang optimis memiliki pola pikir yang memfokuskan pada kemungkinan positif dan potensi keberhasilan. Mereka cenderung memaknai tantangan sebagai hal yang dapat diatasi dan bukan sebagai ancaman. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang memiliki orientasi kognitif positif akan melihat proses skripsi sebagai kesempatan untuk berkembang, bukan sekadar beban.

b. Motivational Force (Kekuatan Motivasi untuk Bertindak)

Peterson menekankan bahwa optimisme bukan sekadar harapan pasif, melainkan mengandung dorongan aktif untuk berusaha. Individu yang optimis tidak hanya berharap, tetapi juga mengambil langkah nyata untuk mencapai tujuan. Dimensi ini berkaitan erat dengan ketekunan (*perseverance*), efikasi diri (*self-efficacy*), dan resiliensi (*resilience*). Dalam konteks mahasiswa, kekuatan motivasi ini sangat penting untuk mempertahankan semangat dalam menghadapi revisi, keterbatasan waktu, dan tekanan psikologis.

C. Dukungan Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya adalah bantuan emosional, informasi, dan instrumental yang diberikan oleh teman-teman sekelompok atau sebaya. Menurut Sarason (1983), dukungan sosial dapat berperan sebagai penyangga (*buffer*)

terhadap stres dan memiliki dampak positif terhadap Psychological Well-being individu. Dalam konteks mahasiswa yang menyusun skripsi, dukungan teman sebaya dapat memberikan rasa keterhubungan sosial, mengurangi perasaan kesepian, dan memberikan bantuan praktis serta motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademis.

Dukungan sosial, menurut Lyass (2004), berkontribusi pada pemulihan dari penyakit kronis, kepuasan hidup yang lebih besar, dan kemampuan untuk mengatasi stresor kehidupan. Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup rasa nyaman, kepedulian, penghargaan, perhatian, dan bantuan dari individu atau kelompok. Feldman (2012) menggambarkan dukungan sosial sebagai jaringan timbal balik di antara individu yang saling peduli dan menyayangi. Namun, menurut King (2017), dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik yang menunjukkan perasaan dicintai, dipedulikan, berharga, dan dihormati, yang merupakan bagian dari kelompok yang berkomunikasi dan bertanggung jawab bersama. Taylor (2003) menambahkan bahwa dukungan sosial dapat diperoleh dari pasangan, anggota keluarga, teman, profesional, komunitas, atau kelompok dukungan. Pada masa perkembangan hubungan sosial remaja menurut Desmita (2016) ditandai dengan adanya gejala meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan seorang individu. Sebagian waktu dihabiskan untuk berhubungan atau bergaul dengan teman-teman sebaya individu tersebut. Pada hubungan sosial remaja inilah yang kemudian membuat seorang individu memperoleh dukungan dari teman sebaya.

Menurut Hurlock (1980) dukungan dari teman sebaya yaitu berupa perasaan senasib yang menjadikan adanya hubungan saling mengerti dan memahami masalah masing-masing, saling memberi nasihat, simpati, yang tidak

didapat dari orangtuanya. Santrok (2007) mengatakan bahwa teman sebaya menyediakan kelekatan dan sumber-sumber dukungan bagi remaja yang tengah menghadapi lingkungan social yang lebih kompleks.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan dari teman sebaya adalah perasaan senasib yang menjadikan adanya hubungan saling mengerti dan memahami masalah masing-masing, menyediakan kelekatan dan sumber-sumber dukungan dari teman sebaya serta saling memberikan nasihat, simpati, yang tidak didapat dari orangtua.

2. Dimensi-dimensi Teman Sebaya

Aspek-aspek dukungan sosial menurut Rogers dkk (2004) adalah sebagai berikut:

1) Dukungan Nyata (*Tangible Support*)

Dukungan ini berupa dukungan nyata yang bisa dirasakan langsung oleh yang menerimanya adapun bentuk dukungan ini adalah bentuk bantuan berupa pertolongan-pertolongan nyata dalam menghadapi kesulitan atau permasalahan dari orang lain terhadap individu.

2) Dukungan Penilaian (*Appraisal Support*)

Dukungan harga diri terjadi melalui ungkapan hormat dan penghargaan terhadap diri individu sehingga dapat meninggalkan harga diri individu yang menerima dukungan ini

3) Dukungan Harga Diri (*Self Esteem Support*)

Dukungan harga diri terjadi melalui ungkapan hormat dan penghargaan terhadap diri individu sehingga dapat meninggalkan harga diri individu yang menerima dukungan ini.

4) Dukungan Kepemilikan (*Belonging Support*)

Dukungan kehangatan, kasih dan sayang sehingga individu merasa diakui dan diterima keberadaannya. Individu yang menerima dukungan ini merasakan kedekatan serta rasa saling memiliki dan dimiliki oleh orang-orang yang berada di lingkungan sekitar individu.

Menurut Sarafino dan Smith (2011) ada empat bentuk dukungan social, antara lain:

1) Dukungan Emosional

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan cerita orang lain.

2) Dukungan nyata atau instrumental

Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung atau bantuan nyata, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

3) Dukungan informasi

Dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, penghargaan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan.

4) Dukungan Persahabatan

Dukungan ini melibatkan pemberian waktu untuk bercengkrama bersama, sehingga menimbulkan perasaan keanggotaan dalam sekelompok orang yang berbagi minat dan kegiatan sosial.

Berdasarkan penjelasan mengenai aspek-aspek dukungan teman sebaya tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Aspek dukungan teman sebaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek-aspek yang mengacu pada teori Sarafino dan Smith (2011) yang terdiri atas empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan Instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan. Hal tersebut dikarenakan dalam aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) secara keseluruhan sudah menggambarkan dan mewakili aspek-aspek yang dikemukakan oleh teori-teori yang lain.

D. Temuan Penelitian yang Relevan

1. Pengantar

Kajian mengenai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*/PWB) mahasiswa telah berkembang cukup pesat dalam satu dekade terakhir, baik pada konteks internasional maupun nasional. Perkembangan ini ditandai dengan semakin beragamnya variabel prediktor yang diuji. Mulai dari faktor kepribadian, kognitif-motivasional, hingga relasional sosial serta semakin bervariasi karakteristik subjek penelitian, mulai dari mahasiswa tahun pertama, mahasiswa umum, mahasiswa rantau, hingga mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Metode analisis yang digunakan pun beragam, mulai dari korelasi sederhana, regresi linear, hingga pendekatan berbasis data (*data-driven*) menggunakan *machine learning*.

Meskipun demikian, kajian terhadap temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa konsistensi hasil belum sepenuhnya tercapai, khususnya pada hubungan antara dukungan sosial/teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada populasi mahasiswa penyusun skripsi secara spesifik. Oleh karena itu, tinjauan sistematis terhadap penelitian-penelitian terdahulu diperlukan untuk memetakan sejauh mana variabel optimisme dan dukungan teman sebaya telah diteliti, sejauh mana hasilnya konsisten atau justru saling bertentangan, serta untuk menentukan posisi penelitian ini di antara literatur yang telah ada.

2. Temuan Penelitian mengenai *Psychological Well-Being*

Liu, McCabe, Dawson, Cyrzon, Shankar, Gerges, Kellett-Renzella, Chye, dan Cornish (2021) melakukan penelitian pada 3.973 mahasiswa universitas di Australia menggunakan pendekatan berbasis data (*LASSO feature selection* dilanjutkan regresi OLS) untuk mengidentifikasi prediktor kesejahteraan psikologis di tengah pandemi COVID-19. Studi ini menemukan bahwa isolasi sosial merupakan prediktor negatif paling kuat terhadap kesejahteraan psikologis, sementara dukungan emosional dan resiliensi justru berasosiasi positif dengannya menegaskan peran krusial faktor relasional dalam menjaga kesejahteraan mahasiswa bahkan di tengah tekanan situasional yang ekstrem.

Thanoi, Vongsirimas, Sitthimongkol, dan Klainin-Yobas (2023) meneliti prediktor PWB pada 966 mahasiswa Thailand dan 696 mahasiswa Singapura menggunakan desain deskriptif-komparatif dengan enam skala baku (*Perceived Stress Scale*, *Connor-Davidson Resilience Scale*, *Mindfulness Awareness Scale*, *General Self-Efficacy Scale*, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres berhubungan negatif dengan PWB, sementara resiliensi, *mindfulness*, efikasi diri, dan dukungan sosial berhubungan positif, dengan kekuatan prediksi yang bervariasi antara kedua negara, mengindikasikan bahwa peran masing-masing prediktor terhadap PWB tidak selalu bersifat universal lintas konteks budaya.

Wan, Wee, Siau, dan Wong (2025) meneliti 4.911 mahasiswa di Sichuan, China, menggunakan *EPOCH Measure of Adolescent Well-being* yang mencakup lima indikator: *Engagement*, *Perseverance*, *Optimism*, *Connectedness*, dan *Happiness*. Studi ini menemukan bahwa mahasiswa perempuan, anak tunggal, mahasiswa tahun pertama, dan mahasiswa asal perkotaan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, dengan optimisme menjadi salah satu dari lima dimensi inti pembentuk kesejahteraan tersebut.

Sintesis. Secara umum, ketiga penelitian di atas menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor personal (optimisme, resiliensi, *mindfulness*, efikasi diri) dan faktor sosial (dukungan sosial, konektivitas, isolasi sosial), dengan

kekuatan pengaruh yang bervariasi menurut konteks budaya dan situasional. Akan tetapi, ketiga penelitian tersebut masih menggunakan mahasiswa sebagai populasi umum atau mahasiswa dalam situasi khusus (pandemi), sehingga belum secara spesifik menggambarkan kondisi psikologis mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan akademik spesifik seperti penyusunan skripsi, sebuah kesenjangan yang menjadi salah satu titik tolak penelitian ini.

3. Temuan Penelitian mengenai Optimisme

Sabouripour, Roslan, Ghiami, dan Memon (2021) meneliti 251 mahasiswa Iran di Universiti Putra Malaysia menggunakan *structural equation modeling* (SEM dengan AMOS) untuk menguji peran mediasi efikasi diri dalam hubungan antara optimisme, dimensi-dimensi PWB, dan resiliensi. Hasil penelitian menemukan hubungan signifikan antara optimisme dan PWB, dengan efikasi diri berperan sebagai mediator penting dalam hubungan antara dimensi-dimensi PWB dan resiliensi.

Dewanti dan Ayriza (2021) secara spesifik meneliti pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini menemukan bahwa optimisme memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa penyusun tugas akhir, menegaskan relevansi langsung optimisme sebagai variabel prediktor dalam konteks akademik yang penuh tekanan ini.

Angraini dan Rahardjo (2023) meneliti peran resiliensi dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau menggunakan desain kuantitatif korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik resiliensi maupun optimisme berkontribusi terhadap PWB mahasiswa rantau, dengan optimisme berperan sebagai salah satu prediktor penting di tengah tantangan adaptasi sosial-budaya yang mereka hadapi.

Nasution, Al Ghifari, Abdilah, dan Purwantini (2024) meneliti pengaruh optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme berkontribusi sebesar 32,1% ($R^2 = 0,321$) terhadap kesejahteraan psikologis, dengan sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian.

Sebagai pembanding tambahan, Khoirunnisa dan Ratnaningsih (2016) yang meneliti mahasiswa kedokteran tahun pertama menemukan hubungan positif signifikan antara optimisme dan PWB ($r = 0,59$; $p < 0,001$), dengan optimisme menyumbang sebesar 35% terhadap variasi PWB angka kontribusi yang secara konsisten berada pada kisaran 30–35% di beberapa penelitian Indonesia, menunjukkan pola yang relatif stabil pada besaran pengaruh optimisme.

Sintesis. Secara keseluruhan, temuan-temuan di atas cenderung konsisten menunjukkan bahwa optimisme berhubungan positif dan signifikan dengan PWB pada berbagai populasi mahasiswa, termasuk pada konteks yang secara spesifik relevan dengan penelitian ini (mahasiswa tugas akhir/skripsi, sebagaimana pada Dewanti & Ayriza, 2021). Namun demikian, terdapat variasi dalam besaran kontribusi optimisme terhadap PWB (berkisar antara 32% hingga 35% dalam beberapa studi Indonesia), yang mengindikasikan adanya varians PWB yang cukup besar (65–68%) yang belum dijelaskan oleh optimisme semata. Selain itu, sebagian besar penelitian optimisme-PWB pada konteks Indonesia masih menggunakan analisis regresi sederhana dengan satu prediktor tunggal, sehingga belum menguji secara simultan bagaimana optimisme bekerja bersama prediktor lain (seperti dukungan sosial) dalam memprediksi PWB pada mahasiswa penyusun skripsi. Kesenjangan metodologis inilah yang menjadi salah satu alasan penting mengapa optimisme perlu diteliti kembali bukan sebagai prediktor tunggal, melainkan sebagai bagian dari model prediktif yang lebih komprehensif.

4. Temuan Penelitian mengenai Dukungan Teman Sebaya

Musyaropah, Haibar, Kusuma, Putri, dan Aulia (2022) meneliti pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa selama masa pandemi COVID-19 menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap PWB mahasiswa ($R = 0,742$; $F = 59,404$; $p < 0,001$), dengan kontribusi gabungan sebesar 55,1%.

Safitri dan Rusli (2023) secara spesifik meneliti pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada 130 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Bukittinggi menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menemukan pengaruh yang signifikan ($F = 26,503$; $p < 0,001$), dengan dukungan teman sebaya menyumbang sebesar 17,2% ($R^2 = 0,172$) terhadap PWB — kontribusi yang jauh lebih kecil dibandingkan kontribusi optimisme pada penelitian-penelitian sebelumnya (32–35%).

Imbiri dan Huwae (2025) meneliti hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada 210 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Indonesia menggunakan desain korelasional bivariat *cross-sectional*. Menariknya, penelitian ini justru menemukan korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis ($r = -0,209$; $p < 0,01$) sebuah temuan yang berlawanan arah dengan mayoritas literatur pada topik yang sama.

Sintesis. Berbeda dengan pola pada variabel optimisme yang relatif konsisten, temuan mengenai hubungan dukungan teman sebaya/sosial dengan PWB pada mahasiswa penyusun skripsi

menunjukkan inkonsistensi yang cukup mencolok. Di satu sisi, Musyaropah dkk. (2022) dan Safitri dan Rusli (2023) menemukan hubungan positif meskipun dengan besaran kontribusi yang tergolong kecil hingga sedang (17,2%). Di sisi lain, Imbiri dan Huwae (2025) justru menemukan arah hubungan yang negatif pada populasi yang sangat serupa (mahasiswa tingkat akhir penyusun tugas akhir di Indonesia).

Inkonsistensi ini dapat mengindikasikan beberapa kemungkinan. Pertama, dukungan sosial yang terlalu intens dari teman sebaya yang sama-sama berada dalam tekanan penyusunan skripsi berpotensi menjadi sumber *co-rumination* yaitu pola diskusi berulang tentang masalah yang sama secara berlebihan disertai fokus pada emosi negatif, yang terbukti berasosiasi dengan gejala depresi dan kecemasan meskipun tetap terkait dengan kualitas pertemanan yang tinggi (Rose, 2002). Dengan kata lain, interaksi antar-mahasiswa yang sama-sama tertekan berpotensi memperkuat kecemasan bersama alih-alih meredakannya. Kedua, terdapat kemungkinan perbedaan instrumen dan definisi operasional dukungan sosial yang digunakan antarpelitian. Ketiga, ada kemungkinan variabel moderator/mediator yang belum terungkap, seperti tingkat optimisme individu itu sendiri, yang menentukan apakah dukungan teman sebaya akan dimaknai secara adaptif atau justru maladaptif. Ketidakkonsistenan inilah yang menjadi salah satu justifikasi kuat mengapa hubungan dukungan teman sebaya dengan PWB pada mahasiswa penyusun skripsi khususnya ketika digabungkan dengan

optimisme dalam satu model prediktif perlu diteliti kembali secara lebih cermat.

5. Sintesis Keseluruhan

Berdasarkan sebelas penelitian yang telah diulas di atas, hubungan optimisme dengan PWB pada populasi mahasiswa umum telah diteliti secara cukup luas dan konsisten menunjukkan hubungan positif (Sabouripour et al., 2021; Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016; Nasution et al., 2024; Angraini & Rahardjo, 2023), demikian pula faktor-faktor umum PWB mahasiswa (stres, resiliensi, *mindfulness*, efikasi diri, dukungan sosial) yang telah dipetakan secara luas pada level internasional (Thanoi et al., 2023; Liu et al., 2021; Wan et al., 2025). Namun, penelitian yang secara spesifik menguji kombinasi optimisme dan dukungan teman sebaya sebagai dua prediktor simultan terhadap PWB mahasiswa penyusun skripsi masih sangat terbatas; sebagian besar penelitian yang ada menguji kedua variabel tersebut secara terpisah (*single-predictor*), bukan sebagai model prediktif gabungan.

Beberapa kelemahan metodologis penelitian terdahulu turut memperkuat urgensi penelitian ini. Pertama, mayoritas penelitian menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan satu prediktor, sehingga tidak dapat menjelaskan variansi PWB secara komprehensif maupun menguji interaksi antarprediktor. Kedua, temuan mengenai dukungan teman sebaya menunjukkan inkonsistensi arah hubungan

(positif pada Musyaropah et al., 2022 dan Safitri & Rusli, 2023; negatif pada Imbiri & Huwae, 2025) yang belum ditelusuri penyebabnya secara mendalam. Ketiga, sebagian besar penelitian yang berfokus pada mahasiswa penyusun skripsi menggunakan sampel dengan cakupan wilayah yang terbatas (mis. satu kota atau satu program studi), sehingga generalisasinya terbatas. Keempat, pendekatan *Structural Equation Modeling* berbasis *Partial Least Squares* (PLS-SEM) yang memungkinkan pengujian model prediktif dengan dua atau lebih variabel laten sekaligus serta estimasi yang lebih *robust* pada ukuran sampel menengah masih jarang digunakan dalam penelitian optimisme, dukungan teman sebaya dan PWB pada konteks mahasiswa penyusun skripsi di Indonesia.

Berdasarkan sintesis di atas, penelitian ini memiliki posisi yang berbeda dan berkontribusi secara orisinal terhadap literatur yang telah ada. Pertama, penelitian ini menggunakan dua prediktor sekaligus yaitu optimisme dan dukungan teman sebaya dalam satu model prediktif terhadap kesejahteraan psikologis, alih-alih menguji keduanya secara terpisah sebagaimana mayoritas penelitian terdahulu. Kedua, penelitian ini secara khusus memfokuskan pada mahasiswa penyusun skripsi sebagai populasi sasaran, populasi yang menghadapi tekanan psikologis spesifik namun masih relatif jarang dikaji dengan model prediktif ganda. Ketiga, penelitian ini menggunakan pendekatan PLS-SEM yang memungkinkan pengujian kontribusi relatif kedua prediktor secara

simultan, sekaligus berpotensi mengungkap dinamika hubungan yang lebih kompleks dibandingkan pendekatan regresi konvensional yang digunakan pada penelitian-penelitian sebelumnya. Keempat, dengan mempertimbangkan inkonsistensi temuan mengenai peran dukungan teman sebaya terhadap PWB mahasiswa penyusun skripsi, penelitian ini berupaya memberikan klarifikasi empiris tambahan mengenai arah dan kekuatan hubungan tersebut ketika diuji bersamaan dengan optimisme sebagai model prediktif kesejahteraan psikologis yang lebih komprehensif.

Dengan posisi tersebut, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan konseptual maupun metodologis yang telah diidentifikasi, sekaligus mengembangkan model prediktif kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi yang lebih utuh. Uraian temuan penelitian terdahulu ini selanjutnya menjadi dasar bagi penyusunan Landasan Teori yang akan menjelaskan secara lebih mendalam konsep dan teori dari masing-masing variabel penelitian.

Tabel 2.1 Temuan Penelitian yang Relevan

No.	Peneliti (Tahun)	Konteks/ Negara	Sampel	Variabel	Metode	Temuan Utama	Keterbatasan
Psychological Well-Being							
1	Liu dkk. (2021)	Australia	3.973 mahasiswa	Psychological well-being, isolasi sosial, resiliensi,	LASSO dan regresi OLS	Isolasi sosial merupakan prediktor negatif terkuat	Dilakukan pada masa pandemi COVID-19 sehingga generalisasi

No.	Peneliti (Tahun)	Konteks/ Negara	Sampel	Variabel	Metode	Temuan Utama	Keterbatasan
				dukungan emosional		terhadap psychologi cal well- being, sedangkan dukungan emosional dan resiliensi berpengaru h positif.	pada kondisi normal masih terbatas.
2	Thanoi dkk. (2023)	Thailand & Singapura	966 mahasiswa (Thailand) dan 696 mahasiswa (Singapura)	Psychologi cal well- being, stres, resiliensi, mindfulness, efikasi diri, dukungan sosial	Deskriptif komparati f dan regresi berganda	Stres berpengaru h negatif terhadap psychologi cal well- being, sedangkan resiliensi, mindfulness, efikasi diri, dan dukungan sosial berpengaru h positif.	Kekuatan prediktor berbeda pada masing-masing negara dan belum meneliti mahasiswa penyusun skripsi.
3	Wan dkk. (2025)	Sichuan, China	4.911 mahasiswa	Psychologi cal well- being (EPOCH)	Cross- sectional dan regresi berganda	Mahasiswa perempuan, anak tunggal, mahasiswa tahun pertama, dan berasal dari wilayah perkotaan memiliki psychologi cal well-	Menggunakan desain cross- sectional dan populasi mahasiswa umum, bukan mahasiswa penyusun skripsi.

No.	Peneliti (Tahun)	Konteks/ Negara	Sampel	Variabel	Metode	Temuan Utama	Keterbatasan
						being lebih tinggi.	
Optimisme							
4	Sabouripour dkk. (2021)	Mahasiswa Iran di Malaysia	251 mahasiswa	Optimisme, psychological well-being, resiliensi, efikasi diri	Structural Equation Modeling (SEM-AMOS)	Optimisme berpengaruh signifikan terhadap psychological well-being, sedangkan efikasi diri memediasi hubungan psychological well-being dengan resiliensi.	Sampel hanya mahasiswa internasional dan belum berfokus pada mahasiswa penyusun skripsi.
5	Dewanti & Ayryza (2021)	Indonesia	Mahasiswa tugas akhir	Optimisme, kesejahteraan subjektif	Kuantitatif korelasional	Optimisme berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa tugas akhir.	Hanya menggunakan satu variabel prediktor sehingga belum menjelaskan faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan.
6	Angraini & Rahardjo (2023)	Indonesia	Mahasiswa rantau	Resiliensi, optimisme, psychological well-being	Kuantitatif korelasional	Resiliensi dan optimisme berkontribusi positif terhadap psychological well-being	Populasi penelitian terbatas pada mahasiswa rantau dan bukan penyusun skripsi.

No.	Peneliti (Tahun)	Konteks/ Negara	Sampel	Variabel	Metode	Temuan Utama	Keterbatasan
						mahasiswa rantau.	
7	Nasution dkk. (2024)	Indonesia	Mahasiswa	Optimisme, kemampuan penyelesaian masalah, psychological well-being	Regresi linear sederhana	Optimisme memberikan kontribusi sebesar 32,1% ($R^2 = 0,321$) terhadap psychological well-being.	Belum memasukkan dukungan sosial sebagai variabel prediktor tambahan.
8	Khoirunnisa & Ratnaningsih (2016)	Indonesia	Mahasiswa kedokteran	Optimisme, psychological well-being	Regresi sederhana	Optimisme berkorelasi positif dengan psychological well-being ($r = 0,59$) dan memberikan kontribusi sebesar 35%.	Sampel hanya mahasiswa kedokteran tahun pertama sehingga kurang representatif bagi mahasiswa penyusun skripsi.
Dukungan Teman Sebaya							
9	Musyaropa h dkk. (2022)	Indonesia	100 mahasiswa (masa pandemi)	Dukungan teman sebaya, efikasi diri, psychological well-being	Regresi berganda	Dukungan teman sebaya dan efikasi diri secara simultan memberikan kontribusi sebesar 55,1% terhadap psychological well-being ($R =$	Dilakukan pada masa pandemi COVID-19 dan belum mengombinasikan optimisme sebagai variabel prediktor.

No.	Peneliti (Tahun)	Konteks/ Negara	Sampel	Variabel	Metode	Temuan Utama	Keterbatasan
						0,742; $F = 59,404$).	
10	Safitri & Rusli (2023)	Indonesia (Bukittin ggi)	130 mahasiswa penyusun skripsi	Dukungan teman sebaya, psychologi cal well- being	Regresi sederhana	Dukungan teman sebaya berpengaru h signifikan terhadap psychologi cal well- being ($F = 26,503$; $p < 0,001$) dengan kontribusi sebesar 17,2% ($R^2 = 0,172$).	Kontribusi variabel relatif kecil, hanya menggunakan satu prediktor, dan dilakukan pada satu wilayah penelitian.
11	Imbiri & Huwae (2025)	Indonesia	210 mahasiswa tugas akhir	Dukungan sosial, psychologi cal well- being	Korelasio nal bivariat cross- sectional	Ditemukan hubungan negatif antara dukungan sosial dan psychologi cal well- being ($r = -0,209$; $p < 0,01$), berbeda dengan sebagian besar temuan penelitian sebelumnya .	Desain cross- sectional sehingga belum dapat menjelaskan penyebab munculnya hubungan negatif tersebut.

3. Landasan Teori

Berdasarkan kajian teori yang telah dipaparkan sebelumnya, kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi dipahami sebagai kondisi psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sosial. Dalam penelitian ini, optimisme diposisikan sebagai faktor internal yang didasarkan pada teori *Dispositional Optimism* yang dikembangkan oleh Scheier dan Carver (1985), sedangkan dukungan teman sebaya diposisikan sebagai faktor eksternal yang didasarkan pada teori dukungan sosial (*Social Support Theory*) yang dikemukakan oleh House (1981) serta *Buffering Hypothesis* dari Cohen dan Wills (1985).

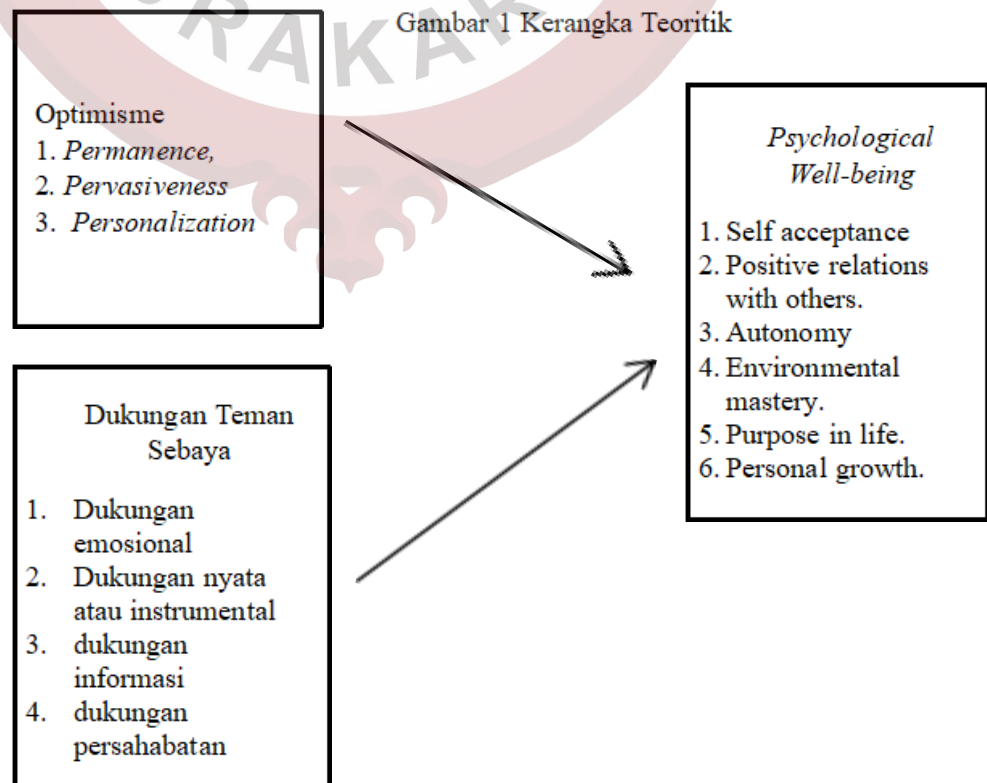
Secara teoretis, individu yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi cenderung memandang tantangan sebagai sesuatu yang dapat diatasi, memiliki harapan positif terhadap masa depan, serta mampu menggunakan strategi koping yang lebih adaptif ketika menghadapi tekanan akademik. Sementara itu, dukungan teman sebaya berperan sebagai sumber daya sosial yang membantu individu memperoleh dukungan emosional, informasional, penghargaan, maupun bantuan instrumental sehingga mampu mengurangi dampak negatif stres selama proses penyusunan skripsi.

Temuan berbagai penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa optimisme maupun dukungan teman sebaya memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Optimisme berkontribusi

terhadap kemampuan individu dalam mempertahankan harapan dan ketahanan psikologis ketika menghadapi berbagai hambatan akademik. Di sisi lain, dukungan teman sebaya memberikan rasa diterima, dipahami, dan didukung sehingga mahasiswa lebih mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan akademik yang dihadapi.

Berdasarkan sintesis teori dan temuan penelitian yang relevan, penelitian ini berasumsi bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal berupa optimisme, tetapi juga oleh faktor eksternal berupa dukungan teman sebaya. Kedua variabel tersebut dipandang saling melengkapi dalam menjelaskan variasi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini menempatkan optimisme dan dukungan teman sebaya sebagai prediktor kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi sebagaimana digambarkan pada model konseptual berikut.

Gambar 1 Kerangka Teoritik



Model konseptual penelitian ini menggambarkan bahwa optimisme dan dukungan teman sebaya merupakan dua variabel independen yang diprediksi berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi sebagai variabel dependen. Optimisme merepresentasikan faktor internal yang berkaitan dengan harapan positif individu dalam menghadapi berbagai tantangan akademik, sedangkan dukungan teman sebaya merepresentasikan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sosial mahasiswa. Berdasarkan model tersebut, penelitian ini menguji kontribusi masing-masing variabel independen terhadap kesejahteraan psikologis baik secara parsial maupun sebagai satu model prediktif menggunakan pendekatan Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM).

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui pengujian empiris. Hipotesis dalam penelitian ini disusun berdasarkan kajian teori, temuan penelitian yang relevan, serta landasan teori yang telah diuraikan pada bab sebelumnya. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut.

1. Hipotesis Mayor

Optimisme dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama merupakan prediktor yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi.

2. Hipotesis Minor

- a. Optimisme merupakan prediktor yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi.
- b. Dukungan teman sebaya merupakan prediktor yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai kontribusi optimisme sebagai faktor internal dan dukungan teman sebaya sebagai faktor eksternal dalam memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan layanan pendampingan akademik maupun psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir sehingga mampu mendukung proses penyelesaian studi secara optimal.