

OPTIMISME DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO

Adzmi Khoirunnisa, Ika Zenita Ratnaningsih

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

adzmikhoirunnisa@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi dimana individu berfungsi optimal karena mampu untuk menerima keadaan dirinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup, memiliki kemandirian, dan mengembangkan pertumbuhan pribadi. Optimisme adalah pola pikir individu yang positif mengenai masa depan dan masalah yang sedang dihadapi. Subjek penelitian sejumlah 135 mahasiswa tahun pertama di program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran UNDIP, teknik *sampling* yang digunakan adalah *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Kesejahteraan Psikologis (37 aitem; $\alpha = 0,92$) dan Skala Optimisme (26 aitem; $\alpha = 0,83$). Metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis ($r = 0,59$; $p < 0,001$), yang berarti bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 35% terhadap kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis; optimisme; mahasiswa kedokteran

Abstract

This study aims to determine the relationship between optimism with the psychological well-being on medical student faculty of medicine Diponegoro University. Psychological well-being is a condition in which an individual is able to function optimally due to accept his situation, build positive relationships with others, set up the environment, having a purpose in life, to have independence, and develop personal growth. Optimism is the mindset of individuals who are positive about the future and the problems being faced. The subject of this study was 135 first-year students with simple random sampling technique. Measuring instruments used is Psychological Well-being Scale (37-item, $\alpha = .92$) and Optimism Scale (26-item, $\alpha = .83$). Data analysis method used is simple regression analysis. The results showed a significant positive correlation between optimism and psychological well-being ($r = .59$; $p < .001$), which means that the higher optimism, the higher psychological well-being. Optimism contribute effectively amounted 35% to the psychological well-being.

Keywords: psychological well-being; optimism; medical student

PENDAHULUAN

Mahasiswa di perguruan tinggi dipandang sebagai generasi muda terpelajar yang menjadi harapan bangsa Indonesia di masa depan. Tuntutan dari lingkungan dan beban akademik yang harus ditanggung dapat berpotensi untuk meningkatkan stres pada mahasiswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sarina (2012), pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia, stres akademis berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi nilai kesejahteraan psikologis maka akan semakin rendah nilai stres akademik mahasiswa.

Kesejahteraan psikologis perlu dimiliki terutama oleh mahasiswa tingkat pertama yang baru memasuki perguruan tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Ubaidillah (2013), kepada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim di

kota Malang membuktikan bahwa ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri terhadap stres pada mahasiswa baru.

Silalahi (2010), melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Hasil penelitian menunjukkan dari 100 mahasiswa tahun pertama, 54% mengalami stres tingkat menengah dan lebih tinggi. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk melakukan adaptasi yang baik terhadap lingkungan yang baru untuk mengurangi tingkat stres.

Ryff (1995), menyebutkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, yaitu usia, jenis kelamin, budaya dan intepetasi individu atas pengalaman hidupnya. Interpretasi individu atas pengalaman hidupnya memiliki pengaruh penting terhadap kesejahteraan psikologis. Individu dapat mengartikan pengalaman hidup yang dimiliki dengan membandingkan pengalaman sendiri dengan pengalaman orang lain, menilai umpan balik yang diterima dari orang lain yang berpengaruh terhadap dirinya, memahami penyebab dari suatu pengalaman dan dengan melampirkan relatif pentingnya pengalaman semacam itu.

Terkait dengan hal tersebut, Snyder dan Lopez (2002), mengungkapkan berbagai topik psikologi positif dengan deskripsi berupa penggambaran sisi positif yang dimiliki individu. Salah satu dari topik tersebut adalah optimisme. Menurut Seligman (2006), optimisme adalah gaya penjelasan dan pola pikir positif untuk masa depan ketika individu memikirkan penyebab dari suatu pengalaman. Chang dan McBride (dalam Kurniawan, Priyatama, & Karyanta, 2015), menyatakan bahwa optimisme berhubungan dengan hasil-hasil positif yang diinginkan seseorang seperti kondisi moral yang baik, prestasi yang memuaskan, serta adanya kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang muncul.

METODE

Subjek penelitian berjumlah 135 mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro angkatan 2014. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Alat pengumpulan data penelitian ini menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis, yang terdiri dari 37 aitem, dan Skala Optimisme, yang terdiri dari 26 aitem. Format respon skala likert dengan empat pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan teknik analisis regresi sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian, yaitu ada hubungan positif antara optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro dapat diterima ($r = 0,59$; $p < 0,001$). Semakin tinggi optimisme yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa, sebaliknya semakin rendah optimisme mahasiswa maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Landa, Martos & Zafra (2011), yang menunjukkan hasil hubungan positif antara optimisme dan kesejahteraan psikologis serta hubungan negatif antara pesimisme dengan kesejahteraan psikologis pada 217 sarjana berjenis kelamin perempuan dari berbagai disiplin ilmu Universitas South of Spain.

Optimisme memiliki peran dalam penyesuaian di kondisi atau masalah yang sulit. Ketika menghadapi masalah, individu yang optimis akan menunjukkan daya tahan yang lebih baik

walaupun kemajuan yang ada sedikit dan lambat (Synder & Lopez,2002). Hal ini senada dengan penelitian Perera dan McIlveen (2014), bahwa optimisme berkaitan dengan penyesuaian diri pada sistem akademik yang lebih baik pada mahasiswa perguruan tinggi.

Mahasiswa yang memiliki optimisme dapat lebih percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi masalah serta tuntutan akademik. Optimisme akan mendorong mahasiswa untuk lebih positif dalam memandang masalah, serta menumbuhkan kemampuan untuk bertahan menghadapi kesulitan (*adversity quotient*) dan meningkatkan motivasi berprestasi dalam mencapai tujuan. Individu dengan optimisme yang baik juga akan memiliki penyesuaian diri yang baik sehingga pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Memiliki kemampuan yang mencakup dimensi dari kesejahteraan psikologis adalah hal yang penting dalam mencapai kesuksesan membina hubungan yang positif dengan lingkungan, menyesuaikan diri dan menemukan serta mengembangkan potensi diri yang ada. Diharapkan dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dapat membantu dalam proses adaptasi dan diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 35% pada kesejahteraan psikologis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsistensi variabel kesejahteraan psikologis sebesar 35% dapat diprediksi oleh optimisme, sisanya 65% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, budaya, pengalaman dan intrepitasinya, pendidikan dan kepribadian (Ryff, 1995). Souri & Hasanirad (2011) yang melakukan penelitian mengenai hubungan antara resiliensi, optimisme dan kesejahteraan psikologis pada 414 mahasiswa Kedokteran di Universitas Tehran dan Iran, menjelaskan bahwa optimisme memainkan peran mediasi dalam hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan positif antara optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa, dan sebaliknya, semakin rendah optimisme maka semakin rendah kesejahteraan psikologis mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Augusto-Landa, J. M., Pulido-Martos, M., & Lopez-Zafra, E. (2011). Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict psychological well-being?. *Journal Happiness Studies*, 463-472. doi: 10.1007/s10902-010 9209-7.
- 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 Candrajiwa UNS*, 3, 275-284.
- Perera, H. N., & McIlven, P. (2014). The role of optimism and engagement coping in college adaptation : A career construction model. *Journal of Vocational Behavior*, 84(3), 395-404.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Cambridge University Press*, 4(4), 99-104.

- Sarina, N. Y. (2012). Hubungan antara stres akademik dan psychological well being pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia. *Skripsi*. (tidak dipublikasikan). Jakarta: Universitas Indonesia.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism how to change your mind and your life*. New York: A Division of random house, Inc.
- Silalahi, N. (2010). Gambaran stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Skripsi* (tidak dipublikasikan). Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Snyder, C., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1541-1544. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.299
- Ubaidillah, A. (2013). Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri terhadap stress akademik mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun akademik 2013. *Skripsi* (tidak dipublikasikan). Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.