

Peran optimisme terhadap Psychological Well-Being mahasiswa

Nayla Alyatil Fadilah

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 240401110082@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Optimisme, kesejahteraan psikologis, mahasiswa, kesehatan mental, pengembangan diri.

Keywords:

Optimism, psychological well-being, students, mental health, self-development

ABSTRAK

Kajian ini disusun untuk memahami bagaimana sikap optimis berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pada periode perkuliahan, individu sedang berada dalam tahapan perkembangan menuju kedewasaan yang diwarnai oleh berbagai penyesuaian, baik dalam konteks akademik, relasi sosial, maupun pengelolaan emosi pribadi. Beragam tuntutan tersebut kerap memunculkan tekanan yang, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa secara negatif. Dalam konteks tersebut, optimisme dipandang sebagai salah satu sumber kekuatan psikologis yang membantu mahasiswa menghadapi tantangan selama menjalani pendidikan tinggi. Sikap ini memungkinkan individu untuk tetap memiliki keyakinan terhadap kemungkinan hasil yang baik, bahkan ketika dihadapkan pada hambatan atau situasi yang menekan. Penelitian dilakukan melalui pendekatan kualitatif dengan memanfaatkan studi kepustakaan sebagai metode utama. Informasi dan data diperoleh dari berbagai referensi ilmiah, seperti artikel akademik, buku, serta hasil penelitian sebelumnya yang memiliki keterkaitan dengan topik pembahasan. Seluruh sumber tersebut dianalisis untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan dari berbagai literatur memperlihatkan adanya keterkaitan yang searah antara tingkat optimisme dan kondisi psychological well-being mahasiswa. Mahasiswa dengan kecenderungan berpikir optimis umumnya lebih siap menghadapi tekanan, memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik, serta tidak mudah mengalami keputusasaan ketika berhadapan dengan kesulitan. Selain itu, orientasi positif terhadap masa depan juga mendorong individu untuk tetap bertahan dan mencari solusi atas berbagai tantangan yang dihadapi. Lebih lanjut, optimisme diketahui memiliki peran dalam mendukung sejumlah dimensi kesejahteraan psikologis, termasuk kemampuan menerima diri sendiri, membangun interaksi sosial yang sehat, menemukan arah dan makna hidup, serta mengembangkan potensi pribadi secara optimal.

ABSTRACT

This study aims to examine the contribution of optimism to students' psychological well-being. University students are in a developmental stage characterized by the transition from late adolescence to early adulthood, a period often accompanied by various academic, social, and emotional demands. Such challenges frequently create psychological pressure that may negatively affect students' overall well-being if not managed effectively. In this context, optimism is considered an important psychological resource that can assist students in dealing with challenges encountered during academic life. An optimistic perspective enables individuals to maintain positive expectations for the future and remain confident in overcoming obstacles despite difficult circumstances. This research employs a qualitative approach using a library research method. Data and information were gathered from various relevant academic sources, including scholarly journals, books, and previous studies related to the topic under discussion. These references were analyzed comprehensively to gain a deeper understanding of the relationship between optimism and students' psychological well-being. The findings indicate a positive



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

association between optimism and students' psychological well-being. Students who possess a higher level of optimism tend to be more resilient when facing stress, demonstrate stronger adaptability, and are less likely to give up when confronted with challenges. Furthermore, having a constructive outlook on the future encourages individuals to persist in seeking solutions to problems they encounter.

Pendahuluan

Mahasiswa umumnya sedang menjalani tahapan perkembangan yang mengarah pada peralihan menuju kedewasaan. Pada masa tersebut, individu dihadapkan pada beragam proses penyesuaian yang mencakup aspek pendidikan, sosial, serta perkembangan pribadi. Intensitas kegiatan perkuliahan beserta target akademik yang harus dicapai sering kali memunculkan rasa lelah maupun kejenuhan (Cholili et al., n.d.) Beban yang muncul selama menjalani pendidikan tinggi tidak hanya berkaitan dengan penyelesaian tugas akademik, tetapi juga menyangkut kemampuan individu dalam mengatur diri ketika menghadapi tekanan. Apabila mahasiswa mengalami hambatan dalam memenuhi berbagai ekspektasi tersebut, kondisi psikologisnya dapat terdampak secara negatif. Penurunan psychological well-being pada akhirnya dapat mengurangi semangat, efektivitas kerja, serta kemampuan mahasiswa untuk mempertahankan produktivitas dalam kehidupan akademiknya. (Cholili et al., 2024)

Intensitas tuntutan pendidikan yang tinggi sering kali menjadi faktor yang memengaruhi keseimbangan mental mahasiswa. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai konsekuensi psikologis, mulai dari berkurangnya dorongan internal untuk berprestasi, munculnya kelelahan mental dan emosional, hingga berkembangnya masalah psikologis seperti stres berkepanjangan, kecemasan, depresi, maupun bentuk gangguan mental lainnya (Barusi, 2021). Ketika tekanan yang berkaitan dengan kegiatan akademik berlangsung terus-menerus tanpa adanya penanganan yang memadai, mahasiswa dapat mengalami gangguan pada berbagai fungsi psikologis dan sosial. Dampaknya tidak hanya terlihat pada aspek emosional, tetapi juga dapat memengaruhi kemampuan individu dalam berpikir, mengambil keputusan, serta menjalin hubungan dengan lingkungan sekitar. Dengan demikian, pemahaman mengenai cara menghadapi dan mengendalikan stres akademik menjadi hal yang esensial guna mempertahankan kesejahteraan mental mahasiswa (Ahyani & Arifa, 2024). Kondisi ini menegaskan pentingnya upaya yang lebih besar dalam memperhatikan aspek kesehatan mental mahasiswa, khususnya mereka yang tengah berada pada fase perkembangan menuju kedewasaan. Perubahan peran, tuntutan, dan proses penyesuaian yang dialami pada masa tersebut berpotensi memengaruhi keadaan psikologis individu. Tidak mengherankan apabila psychological well-being kemudian berkembang sebagai salah satu topik yang cukup dominan dalam diskursus ilmiah dan banyak dieksplorasi melalui penelitian oleh kalangan akademisi di berbagai tingkat (Norhidayah et al., 2025).

Peningkatan psychological well-being tidak terlepas dari berbagai faktor psikologis, salah satunya adalah optimisme. Sikap optimis mencerminkan kecenderungan individu untuk tetap memiliki ekspektasi yang konstruktif terhadap kehidupan, termasuk keyakinan bahwa kesulitan yang muncul dapat dihadapi dan tidak

berlangsung secara permanen. Dengan pola pikir tersebut, individu biasanya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menyesuaikan diri terhadap situasi yang menantang, menunjukkan daya tahan psikologis yang lebih kuat, serta lebih mampu memaknai pengalaman hidup secara positif. (Syahidah et al., 2025)

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif melalui studi pustaka (*library research*). Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai peran optimisme terhadap *psychological well-being* mahasiswa berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian terdahulu. (Iqbal, 2024)

Pembahasan

Pandangan optimis berkaitan dengan kecenderungan seseorang untuk mempertahankan harapan terhadap kemungkinan hasil yang lebih baik di masa mendatang. Situasi yang tidak menyenangkan dipahami sebagai pengalaman yang tidak bersifat permanen dan tidak menentukan keseluruhan perjalanan hidup individu. Dalam menghadapi kegagalan, individu yang optimis juga lebih sering memandang adanya pengaruh keadaan atau faktor eksternal dibandingkan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Ketika memasuki fase *quarter life crisis*, pola pikir optimis dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu menghadapi berbagai tekanan perkembangan. Keyakinan terhadap kemampuan diri membuat individu lebih mampu bertahan dalam situasi sulit, tetap menunjukkan usaha, dan tidak mudah kehilangan arah ketika mengalami hambatan. Proses tersebut secara tidak langsung berkontribusi terhadap terciptanya *psychological well-being* yang lebih optimal. (Novrianto et al., 2018)

Peran optimisme juga bisa dalam membantu individu mengatasi serta mencegah stres yang timbul akibat berbagai tekanan dan tuntutan, sehingga mendorong mahasiswa untuk memandang masa depan secara lebih positif. Hal ini tercermin dalam kemampuan memecahkan masalah, memiliki nilai moral yang baik, serta kondisi kesehatan yang lebih optimal. Pada mahasiswa dewasa awal yang berada dalam fase *quarter life crisis*, sikap optimis dapat mendorong mereka untuk berusaha lebih keras, bersikap lebih sabar, dan gigih dalam membangun masa depan yang lebih baik, sehingga turut berkontribusi dalam terbentuknya *psychological well-being* yang optimal. (Brigita et al., 2023)

Optimisme mencerminkan kecenderungan seseorang untuk tetap memelihara ekspektasi yang positif terhadap kehidupan yang akan dijalani. Karakteristik ini berkaitan dengan berbagai aspek psikologis, seperti kemampuan mengelola emosi, ketahanan dalam menghadapi hambatan, keterampilan menemukan jalan keluar atas persoalan, hingga pencapaian akademik. Selain itu, optimisme juga menunjukkan pola berpikir individu dalam memaknai masa depan melalui sudut pandang yang lebih positif. (ZAHROH, 2025)

Pada mahasiswa, sikap optimis dapat terlihat dari kemampuan untuk tetap bertahan di tengah tekanan, kepercayaan terhadap peluang keberhasilan, serta kecenderungan untuk tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan. Oleh sebab itu, optimisme

menjadi salah satu unsur yang relevan dalam mendukung psychological well-being, sehingga kajian mengenai perannya memiliki nilai penting dalam memahami kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa. (Angraini & Rahardjo, n.d.)

Psychological well-being dipahami sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang tersusun atas sejumlah unsur, seperti kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan diri, membangun hubungan sosial yang sehat, menunjukkan kemandirian, mengelola tantangan lingkungan, memiliki orientasi hidup, serta terus mengalami perkembangan pribadi (Cholili et al., n.d.). Salah satu pendekatan yang dapat mendukung berkembangnya aspek personal growth ialah melalui pembentukan sikap optimis. Pada mahasiswa tahun pertama, optimisme sering kali tercermin dari adanya keyakinan bahwa pengalaman di masa depan dapat dijalani dengan hasil yang baik. Cara pandang tersebut mampu membangun semangat dalam menjalani proses belajar, menghadirkan pengalaman emosional yang lebih positif, serta membantu individu merasakan kepuasan ketika menghadapi berbagai aktivitas akademik selama masa transisi ke lingkungan perkuliahan. (Novrianto et al., 2018)

Keadaan psychological well-being yang baik memungkinkan individu untuk lebih optimal dalam mengenali, mengembangkan, dan memanfaatkan potensi dirinya dalam berbagai aspek kehidupan. Hal tersebut memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berfokus pada kondisi batin seseorang, tetapi juga melibatkan kemampuan dalam menghadapi perubahan, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta membangun suasana yang mendukung pertumbuhan pribadi. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang positif biasanya memiliki kondisi mental yang lebih stabil, sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih baik dan memperoleh perasaan bahagia melalui terpenuhinya kebutuhan dasar yang dimiliki.

Kesimpulan dan Saran

Temuan dari berbagai literatur mengindikasikan bahwa optimisme merupakan salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kualitas psychological well-being mahasiswa. Sikap ini membantu individu untuk menghadapi tekanan akademik dengan respons yang lebih positif, sehingga mahasiswa lebih mampu mengelola stres, mempertahankan harapan terhadap masa depan, serta tetap memiliki daya juang ketika menghadapi kesulitan. Di samping itu, kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan juga cenderung lebih berkembang pada individu yang memiliki tingkat optimisme yang baik.

Kontribusi optimisme tidak hanya terlihat dalam kemampuan menghadapi tekanan, tetapi juga dalam pembentukan berbagai dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, relasi sosial yang sehat, kejelasan tujuan hidup, kemandirian, dan pengembangan potensi diri. Oleh karena itu, optimisme dapat dipahami sebagai sumber kekuatan internal yang membantu mahasiswa menjaga stabilitas psikologisnya.

Atas dasar tersebut, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan sikap optimis agar lebih siap menghadapi berbagai tantangan selama masa pendidikan tinggi. Sementara itu, lembaga perguruan tinggi diharapkan mampu memperkuat dukungan

terhadap kesehatan mental mahasiswa melalui program konseling, pendampingan psikologis, dan kegiatan pengembangan kapasitas diri.

Daftar Pustaka

- Ahyani, S., & Arifa, L. N. (2024). Examining Self-Compassion , Social Support , And Mental Well-Being Among Fast Track Students at UIN Malang. <https://repository.uin-malang.ac.id/20962/>
- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (n.d.). Psychological well-being mahasiswa rantau: peran resilience dan optimisme psychological well-being of overseas students: the role of resilience and optimism. 21, 166–176.
- Brigita, C., Andrea, S., Santi, D. E., & Ananta, A. (2023). Meningkatkan psychological well-being dewasa awal : Bagaimana peranan problem focused coping dan optimisme ? Pendahuluan. 2(3), 445–458.
- Cholili, A. H., Fathurrohman, A., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (n.d.). Jurnal Keislaman. 2, 548–557. <https://repository.uin-malang.ac.id/15503/>
- Cholili, A. H., Hakim, A., Putri, D. H., & Nabila, N. (2024). Pengaruh Spiritualitas Terhadap Psychological. 1(2), 96–105. <https://repository.uin-malang.ac.id/23042/>
- Iqbal, A. F. N. (2024). Hubungan Kindness Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/70109/>
- Norhidayah, M. R., Efendy, M., & Pratikto, H. (2025). " Peran Resiliensi dalam Hubungan Self-compassion dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa dengan Tradisi Bapukung ". 7447, 126–136.
- Novrianto, R., Kargenti, A., & Marettih, E. (2018). Self-efficacy dan Optimisme sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tahun Pertama. 4(2), 83–91.
- Syahidah, S., Yendi, F. M., Ardi, Z., Sari, A. K., & Sukma, D. (2025). Peran optimisme terhadap tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi : studi korelasional. 5(1), 23–31.
- ZAHROH, E. A. (2025). Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Pada Mahasiswa Santri Dengan Dukungan Sosial Sebagai Moderator. <http://etheses.uin-malang.ac.id/80339/7/220401220008.pdf>