

The Effect of Optimism on Psychological Well-Being in Facing Covid-19 Students of Class X SMA Negeri Gondang 1

Pengaruh Optimisme Terhadap Kesejahteraan Psikologis dalam Menghadapi Covid-19 Siswa Kelas X SMAN 1 Gondang

Lenia Nawang Arum^{1*)}, Eni Rindi Antika²

¹Universitas Negeri Semarang 1, ²Universitas Negeri Semarang

*Corresponding author, e-mail: lenianawang22@students.unnes.ac.id

Received Month DD, 20YY;

Revised Month DD, 20YY;

Accepted Month DD, 20yy;

Published Online DD, 20yy

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0

Abstract: The covid-19 pandemic requires students to study online or hybrid which causes students to experience mental health problems, especially in psychological well-being. This study was aimed to determine the effect of optimism on the psychological well-being of class X students of SMA Negeri 1 Gondang in dealing with covid-19. The research sample was taken using simple random sampling technique. This research uses quantitative research with ex post facto design. The psychological welfare scale with a total of 48 items has a validity coefficient range of 0,198 to 0,620 and a reliability of 0.865 so that it can be said to be valid and reliable. Furthermore, there is an optimism scale of 40 items that has a validity coefficient range of 0.200 to 0.664 and a reliability of 0.862 so that it can be said to be valid and reliable. Through the sample technique, data were obtained as many as 161 students of class X from a population of 300 students of class X SMA Negeri 1 Gondang. The research instrument used is the scale of optimism and the scale of psychological well-being. Analysis of the data used in this study is simple linear regression. The results showed that optimism had an effect on psychological well-being with a coefficient of determination ($R^2 = 0.252, < 0.05$). This means that optimism contributes to psychological well-being by 25.2%, while the rest is influenced by other factors. Future researchers are expected to be able to conduct research on this topic but use other research methods such as experimental methods. For guidance and counseling teachers, they can make guidance and counseling services that help students in increasing optimism and psychological well-being of students. guidance and counseling teachers can provide basic services as well as responsive services.

Keywords: *optimism, psychological well-being, covid-19*

Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
©2017 by author

Abstrak: Pandemi *covid-19* mengharuskan siswa belajar secara daring ataupun *hybrid* yang menyebabkan siswa mengalami masalah kesehatan mental terutama pada kesejahteraan psikologis. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan psikologis siswa kelas X SMA Negeri 1 Gondang dalam menghadapi *covid-19*. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Skala kesejahteraan psikologis dengan jumlah 48 item memiliki rentang nilai koefisien validitas 0,198 hingga 0,620 dan reliabilitas 0,865 sehingga dapat dikatakan valid dan reliabel. Selanjutnya Skala optimisme berjumlah 40 item memiliki rentang nilai koefisien validitas 0,200 hingga 0,664 dan reliabilitas 0,862 sehingga dapat dikatakan valid dan reliabel. Melalui teknik sampel tersebut diperoleh data sebanyak 161 siswa kelas X dari populasi 300 siswa kelas X SMA Negeri 1 Gondang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala optimisme dan skala kesejahteraan psikologis. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dengan koefisien determinasi ($R^2 = 0,252$, $\rho < 0,05$). Artinya optimisme memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 25,2%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu melakukan penelitian dengan topik ini namun menggunakan metode penelitian lainnya seperti metode eksperimen. Bagi guru BK dapat membuat layanan BK yang membantu siswa dalam meningkatkan optimisme dan kesejahteraan psikologis siswa. Guru BK dapat memberikan layanan dasar maupun layanan responsif.

Kata kunci: optimisme, kesejahteraan psikologis, *covid-19*

Lenia Nawang Arum, Eni Rindi Antika. 2022. Pengaruh Optimisme Terhadap Kesejahteraan Psikologis dalam Menghadapi Covid-19 Siswa Kelas X SMAN 1 Gondang. JBKI, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Pendahuluan

Pada keadaan saat ini, wabah pandemi *covid-19* banyak menyerang negara-negara dari penjuru dunia. Tidak terkecuali Indonesia, yang juga merupakan salah satu negara terdampak pandemi *covid-19* (Widiyani, 2020). Dari penelitian yang dilakukan oleh Sonatra (2021), terdapat sekitar 28% anak yang berusia 10 hingga 19 tahun atau 16% dari populasi dunia merasakan dampak dari *covid-19*. Dampak tersebut berupa, perubahan dari kesehatan mental mereka. Pandemi *covid-19* juga memberikan dampak pada dunia pendidikan, yaitu sebuah kegiatan baru khususnya bagi anak dan remaja (Desideria, 2020). Kegiatan baru ini juga sangat dirasakan oleh remaja di mana mereka masih sekolah. Adanya pemberlakuan dari pemerintah, bahwa kegiatan belajar dan mengajar harus dilakukan di rumah karena adanya pandemi *covid-19*.

Penelitian yang dilakukan oleh Monalisa 2020 menjelaskan bahwa siswa yang merupakan remaja memiliki indikasi kesejahteraan psikologis yang kurang baik pada saat pandemi. Siswa SMA yang pada saat ini belajar dari rumah, cenderung merasakan jenuh, stres, dan cemas (Nailul, 2021). Sumakul (2020) menjelaskan bahwa kondisi *covid-19* ini sangat mengganggu kesejahteraan psikologis remaja. Karena mereka cenderung stres, cemas dan takut. Sehingga dengan adanya berbagai permasalahan tersebut, siswa membutuhkan kesejahteraan psikologis yang baik untuk bertahan pada kondisi *covid-19*.

Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kemampuan individu dalam menerima dirinya sendiri dan kehidupan masa lalunya, percaya bahwasannya hidup yang dimilikinya sangat berarti. Lebih lanjut, yaitu mampu memiliki tujuan hidup yang lebih baik, mampu berhubungan baik dengan orang lain, dapat mengelola hidupnya sendiri dengan efektif dan mampu mengatur lingkungan sekitar, serta bisa mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kualitas hidup untuk mencapai tujuan hidupnya.

Selain itu menurut Ryff (1989) menjelaskan bahwa terdapat enam aspek kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Menurut Perez (2012) terdapat beberapa faktor kesejahteraan psikologis yaitu kognitif, berarti individu memiliki penerimaan diri dan martabat, optimisme, motivasi, sikap umum terhadap kehidupan dan tantangan sebagai variabel penting dalam memahami kesejahteraan psikologis. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Scheier & Carver dalam (Mishra, 2013) menjelaskan bahwa terdapat hubungan sebab akibat antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini disebabkan seorang individu yang lebih optimis akan memiliki strategi koping yang bagus dalam menghadapi stres. Menurut Shaheen et al. (2014) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki optimisme tinggi akan jauh dari masalah kesehatan mental karena tidak terdapat kecemasan maupun ketegangan, sehingga menciptakan kesejahteraan psikologis yang baik pada remaja.

Seligman (2008) menjelaskan bahwa optimisme merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki individu yang berkeyakinan bahwa hal buruk hanya bersifat sementara dan tidak secara penuh berpengaruh pada aktivitas yang dilakukan. Safarina (2016) menjelaskan bahwa optimisme merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki individu yang berpikir bahwa segala sesuatu yang telah terjadi dalam kehidupan merupakan hal yang baik dan memberikan dampak positif di masa depan. Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Chong & Baharudin (2017) optimisme mampu merepresentasikan kepuasan dalam berkehidupan seorang remaja dan berdampak baik pada kesejahteraan psikologis.

Merujuk pada hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan di SMA Negeri 1 Gondang mendapatkan hasil bahwa siswa mengalami permasalahan yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis siswa pada saat pandemi *covid-19*. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa (1) siswa merasakan dampak pandemi pada akademik seperti malas mengerjakan tugas, kurang memahami pelajaran dan pesimis terhadap kemampuan yang dimiliki; (2) mengalami kesulitan untuk bergaul dengan sesama teman di sekolah dan susah memiliki teman; (3) siswa merasa bisa melakukan segala sesuatunya sendiri (4) siswa masih belum terarah dan belum memiliki target dalam hidupnya; (5) siswa yang sudah nyaman dengan belajar di rumah dan merasa kesulitan apabila harus melakukan pembelajaran *hybrid* dan datang ke sekolah; (6) pada saat mereka di rumah, mereka melakukan hal-hal yang menunjang potensi mereka. Kesejahteraan psikologis belum terlihat secara baik terutama pada siswa kelas X. Pada dasarnya siswa kelas X banyak memiliki keluhan masalah yang cukup kompleks. Seperti stres, cemas, pesimis merasa susah mendapatkan teman, tidak bisa membaur, dan kebingungan dalam menentukan target dalam hidup.

Penelitian yang dilakukan akan membantu guru BK dalam pengentasan masalah di sekolah terkait dengan optimisme dan kesejahteraan psikologis siswa di masa pandemi. Guru BK juga memiliki tanggung jawab, untuk membantu peserta didik dalam mencapai tugas-tugas perkembangan secara optimal dan memandirikan siswa. Lebih lanjut, penelitian ini masuk pada bidang BK yaitu bidang pribadi yang mana akan mempengaruhi bidang lainnya serta memberikan fungsi pencegahan pada masalah yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis siswa. Jika kesejahteraan psikologis siswa baik, maka akan memberikan dampak positif bagi siswa dan mengoptimalkan tugas perkembangan siswa. Selain itu, penelitian ini bisa memberikan implikasi positif guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling seperti layanan dasar.

Metode

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif digunakan dengan merujuk pada tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan kausal antar variabel. Desain metode pada penelitian ini menggunakan metode *ex post facto*. Penelitian *ex post facto* merupakan penelitian yang digunakan untuk mengetahui hubungan sebab akibat variabel yang sedang diteliti berdasar pada dampak yang sudah terjadi di lapangan (Azwar, 2009; Darmadi, 2013; Sukardi, 2013). Populasi yang digunakan yaitu siswa kelas X SMA Negeri 1 Gondang, Kabupaten Sragen. Karakteristik populasi penelitian ini merupakan siswa sekolah dengan rentang usia kisaran 15-17 tahun yang mana merupakan siswa kelas X

SMA Negeri 1 Gondang pada masa pandemi *covid-19*. Pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan menggunakan cara *simple random sampling*.

Pada penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data yang terdiri atas dua metode yaitu wawancara dan skala psikologi. Wawancara dilakukan untuk studi pendahuluan dengan tujuan mengetahui lebih dalam permasalahan yang terdapat di sekolah khususnya terkait dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Negeri 1 Gondang kelas X, XI, XII dalam menghadapi *covid-19*. Validitas alat ukur dalam penelitian merupakan hal utama dan menjadi syarat bagi alat ukur yang akan digunakan peneliti (Periantalo, 2017). Pada penelitian ini, validitas konstruk dipilih oleh peneliti untuk membuktikan tinggi atau rendahnya korelasi dalam item skala psikologi. Hasil uji instrumen pada skala kesejahteraan psikologis, peneliti menggunakan 48 item yang sudah dikatakan valid. Hasil uji instrumen pada skala optimisme, peneliti menggunakan 40 item yang sudah dikatakan valid dari 48 item yang diuji coba. Skala kesejahteraan psikologis dengan jumlah 48 item memiliki rentang nilai koefisien validitas 0,198 hingga 0,620 sehingga dapat dikatakan valid. Selanjutnya skala optimisme berjumlah 40 item memiliki rentang nilai koefisien validitas 0,200 hingga 0,664 sehingga dapat dikatakan valid. Setelah mendapatkan hasil uji validitas, dilakukan uji reliabilitas pada data penelitian. Item penelitian dapat dikatakan reliabel apabila mendekati angka 1,00 namun apabila semakin mendekati angka 0 maka item dikatakan tidak reliabel (Periantalo, 2016). Hasil uji reliabilitas pada skala kesejahteraan psikologis sebesar 0,865, dan pada skala optimisme sebesar 0,862 maka dapat disimpulkan bahwa skala kesejahteraan psikologis dan optimisme dapat dikatakan sudah reliabel, sedangkan jika di lihat dari derajat koefisien reliabilitas menurut Arikunto (2016) berada pada kategori sangat tinggi karena 0,865 dan 0,862 > 0,80. Penelitian ini menggunakan dua skala psikologis yaitu skala kesejahteraan psikologi dan skala optimisme. Peneliti menggunakan skala likert untuk teknik penskalaan pada instrumen skala kesejahteraan psikologis dan optimisme. Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti yaitu analisis deskriptif dan regresi linier sederhana untuk menjawab rumusan masalah dan hipotesis dalam penelitian ini. Selanjutnya untuk melakukan analisis regresi sederhana perlu dilakukan uji asumsi klasik sebagai syarat wajib. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan *Statistic Product and Services Solution* (SPSS) versi 22.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Statistic and Services Solution* (SPSS) yang memberikan hasil analisis penelitian sesuai dengan tujuan dari penelitian. Telah diketahui bahwasannya terdapat tiga tujuan dalam penelitian ini yang akan menjadi gambaran dari hasil penelitian yang mencakup tiga hal yaitu, (1) tingkat optimisme siswa kelas X SMA Negeri 1 Gondang dalam menghadapi *covid-19*; (2) tingkat kesejahteraan psikologis siswa kelas X SMA Negeri 1 Gondang dalam menghadapi *covid-19*; dan (3) pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan psikologis siswa kelas X SMA Negeri 1 Gondang dalam menghadapi *covid-19*.

Berdasar pada hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan dengan bantuan aplikasi *Statistic and Services Solution* (SPSS) versi 22 maka diketahui bahwasannya rata-rata, standar deviasi optimisme serta kategori dari optimisme dari 161 siswa *covid-19* SMA Negeri 1 Gondang pada kategori sedang. Berikut merupakan tabel 1 yang merupakan hasil analisis deskriptif dari tingkat optimisme.

Tabel 1. Analisis Deskriptif Optimisme

Variabel	N	M	SD	Kategorisasi
Optimisme	161	113	12,7	Sedang

Hasil analisis deskriptif secara lebih terperinci dijelaskan juga analisis deskriptif pada setiap variabel yang terdapat pada optimisme. Variabel optimisme sendiri terdiri atas tiga indikator yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Pada indikator *permanence* menunjukkan ($M = 2,8$ $SD = 0,87$) dalam kategori sedang. Selanjutnya indikator *pervasiveness* menunjukkan ($M = 2,8$ $SD = 0,77$) dan pada indikator *personalization* menunjukkan ($M = 2,8$ $SD = 0,80$). Secara keseluruhan tidak ada indikator yang lebih besar ataupun lebih kecil. Pada setiap indikator yang terdapat pada variabel optimisme menunjukkan nilai median yang sama. Berikut penjelasan analisis deskriptif dan hasil hipotesis pada penelitian ini.

Tabel 2. Analisis Deskriptif Indikator Optimisme

Indikator Optimisme	N	M	SD	Kategorisasi
<i>permanence</i>	161	2,8	0,87	Sedang
<i>personalization</i>	161	2,8	0,80	Sedang
<i>pervasiveness</i>	161	2,8	0,77	Sedang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tingkat kesejahteraan psikologis siswa kelas X SMA Negeri 1 Gondang dalam menghadapi *covid-19*, diketahui bahwa rata-rata standar deviasi kesejahteraan psikologis siswa kelas X SMA Negeri 1 Gondang yang berjumlah 161 dalam kategori sedang. Berikut merupakan tabel 3 yang merupakan hasil analisis deskriptif dari tingkat kesejahteraan psikologis.

Tabel 3. Analisis Deskriptif Kesejahteraan Psikologis

Variabel	N	M	SD	Kategorisasi
Kesejahteraan Psikologis	161	136	12,9	Sedang

Merujuk pada hasil analisis deskriptif berdasar pada setiap indikator dalam variabel kesejahteraan psikologis dijelaskan secara terperinci hasil dari setiap indikator. Variabel kesejahteraan psikologis sendiri memiliki enam indikator yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Merujuk pada hasil analisis deskriptif pada setiap indikator kesejahteraan psikologis indikator tujuan hidup menunjukkan nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan indikator kesejahteraan psikologis yang lainnya yaitu ($M = 3,0$ $SD = 0,88$). Indikator yang memiliki nilai terendah yaitu indikator penguasaan lingkungan dengan nilai ($M = 2,7$ $SD = 0,87$) dan juga indikator penerimaan diri dengan nilai ($M = 2,7$ $SD = 0,86$). Berikut ini merupakan hasil analisis indikator kesejahteraan psikologis yang terdapat pada tabel 4.

Tabel 4. Analisis Deskriptif Kesejahteraan Psikologis

Indikator Kesejahteraan Psikologis	N	M	SD	Kategorisasi
Tujuan Hidup	161	3,0	0,88	Sedang
Otonomi	161	2,9	0,79	Sedang
Hubungan positif dengan orang lain	161	2,8	0,83	Sedang
Pengembangan diri	161	2,8	0,86	Sedang
Penerimaan diri	161	2,7	0,86	Sedang
Penguasaan lingkungan	161	2,7	0,87	Sedang

Selanjutnya, sebelum melakukan uji hipotesis penelitian perlu dilakukan uji asumsi dengan syarat berdistribusi normal, linier dan tidak terjadi heteroskedastisitas pada data penelitian. Merujuk pada hasil uji normalitas data yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa nilai sig. (p) 0,200 yang mana nilai sig. (p) > 0,05 yang artinya data berdistribusi normal. Selanjutnya, melalui uji linearitas menggunakan uji *test of linearity* diketahui hasil *linearity* sebesar 0,000 dengan ketentuan nilai signifikansi pada *linearity* $\leq 0,05$ sehingga dapat dikatakan hubungan antar variabel linier. Lebih lanjut melalui uji heteroskedastisitas menggunakan uji *glessner* didapatkan hasil nilai sig. (p) sebesar 0,576 dengan ketentuan nilai signifikansi (p) > 0,05 maka model dari regresi tidak terjadi heteroskedastisitas. Setelah dilakukan uji asumsi dan data lolos uji maka selanjutnya bisa dilakukan uji hipotesis penelitian, uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini yaitu regresi linier sederhana untuk mengukur pengaruh variabel optimisme (X) terhadap variabel kesejahteraan psikologis (Y). Setelah mengetahui hasil dari uji asumsi klasik dapat diketahui hasil persamaan regresi linier sederhana pada table 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Persamaan Regresi Linier Sederhana

Variabel	B	Std. Error	t hitung	Sig.
(Constant)	77.924	7.937	9.818	0.000
Optimisme	0,509	0,070	7.313	0.000

Pada tabel hasil persamaan regresi linier sederhana yang telah dipaparkan, diketahui bahwa hasil persamaan tersebut yaitu $Y = 77.924 \beta + 0,509 X$ yang memiliki arti bahwa pada konstanta (a) = 77.924, yang berarti jika variabel optimisme dianggap sama dengan nol berarti variabel kesejahteraan psikologis sebesar 77.924. Selanjutnya pada koefisien $X = 0,509$, yang berarti bahwa jika variabel optimisme terjadi kenaikan satu persen juga akan menghasilkan kenaikan pada variabel kesejahteraan psikologis sebesar 0,509. Selanjutnya mencari besaran pengaruh yang mana sebelumnya telah mengetahui persamaan regresi linier sederhana dan pengaruh variabel X terhadap Y. Selanjutnya dengan bantuan *aplikasi Statistic and Services Solution* (SPSS) versi 22 dapat diketahui bahwa optimisme memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa kelas X SMA Negeri 1 Gondang. Setelah mengetahui hasil persamaan regresi linier sederhana maka dapat diketahui hasil uji regresi linier sederhana pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

R	R Square	Adjust R Square
0,502	0,252	0,247

Hasil dari uji regresi linier sederhana didapatkan nilai $R^2 = 0,252 = 25,2\%$ yang berarti bahwa variabel optimisme mempengaruhi variabel kesejahteraan psikologis sebesar 25,2% dan sisa dari hasil tersebut dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak terdapat pada penelitian ini. Dari beberapa hasil penelitian yang telah dipaparkan memperlihatkan bahwa selain faktor optimisme terdapat 74,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahayu & Setiawati (2019); Fauziah (2019); Srimulyani (2020) faktor selain optimisme yaitu rasa syukur dan memaafkan, *self-compassion*, *eustress* peran, kecerdasan emosional, dukungan sosial dsb. Optimisme sendiri memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis siswa yang mana siswa perlu meningkatkan pemikiran positifnya terhadap suatu peristiwa ataupun kejadian yang tengah dialami untuk tetap mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam dirinya ketika pandemi *covid-19*.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa SMA Negeri 1 Gondang belum terlihat baik karena belum menunjukkan secara penuh memiliki kesejahteraan psikologis. Terdapat dua indikator yang sudah baik yaitu indikator otonomi dan pengembangan diri. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 1 Gondang dalam kategori sedang. Pada hasil penelitian terdapat dua indikator yang memiliki nilai rendah yaitu indikator penguasaan lingkungan dan penerimaan diri. Sedangkan untuk indikator yang tertinggi yaitu indikator tujuan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kesamaan hasil antara studi pendahuluan dan hasil penelitian yang sama-sama kurang baik atau sedang. Lebih lanjut, dari hasil perindikator terdapat perbedaan hasil penelitian.

Perbedaan hasil ini bisa dikarenakan oleh beberapa hal yaitu pada saat studi pendahuluan dilakukan siswa masih melakukan kegiatan belajar dari rumah atau daring dan angka persebaran *covid-19* masih tinggi. Siswa SMA yang pada saat itu belajar dari rumah cenderung merasakan jenuh, stres, dan cemas (Nailul, 2021). Senada dengan hal tersebut menurut Sumakul (2020) menjelaskan kondisi *covid-19* ini sangat mengganggu kesejahteraan psikologis remaja karena mereka cenderung stres, cemas dan takut. Kondisi tersebut berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Sebagaimana dijelaskan oleh Ryff (1989) bahwa kesejahteraan psikologis merupakan merupakan sebuah kemampuan individu dalam menerima dirinya sendiri dan kehidupan masa lalunya, percaya bahwasannya hidup yang dimilikinya sangat berarti mampu memiliki tujuan hidup yang lebih baik, mampu berhubungan baik dengan orang lain, dapat mengelola hidupnya sendiri dengan efektif dan mampu mengatur lingkungan sekitar, serta bisa mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kualitas hidup untuk mencapai tujuan hidupnya. Sedangkan pada saat *covid-19* siswa belum mencapai hal tersebut karena kondisi *covid-19* membuat siswa stres, jenuh, cemas dan takut sehingga siswa belum mampu mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Selanjutnya pada saat pengambilan data penelitian siswa sudah melakukan pembelajaran secara luring di sekolah dan *covid-19* sudah mulai membaik. Selain itu aktivitas sudah tidak dibatasi sehingga siswa bisa menjalani kehidupan sosial secara normal dan hal tersebut mampu mereduksi perasaan negatif yang

sebelumnya dirasakan ketika *covid-19* masih tinggi dan berpengaruh pada kondisi kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu terdapat perbedaan metode dan teknik pengumpulan data juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perbedaan hasil. Pada saat studi pendahuluan peneliti menggunakan metode wawancara yang memiliki beberapa kekurangan seperti terjadinya bias dari proses persepsi ataupun interaksi yang dapat menimbulkan keadaan yang bervariasi pada validitas dan reliabilitas. Kekurangan lainnya yaitu terjadinya penilaian yang tidak akurat pada responden yang satu dengan yang lain karena perbedaan cara pandang dan pengambilan sebuah kesimpulan (Fadhallah, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme memberikan kontribusi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis sehingga perlu bantuan dari guru bimbingan dan konseling untuk mengembangkan optimisme siswa. Untuk meningkatkan optimisme siswa guru BK dapat memberikan beberapa layanan komprehensif untuk siswa seperti konseling ABCDE Seligman, layanan bimbingan kelompok melalui pendekatan REBT, konseling kelompok dan konseling individu (Munaroh et al, 2018; Dewi, 2020; Putri, 2019; Darmawa, 2018). Layanan yang diberikan oleh guru BK diharapkan mampu meningkatkan optimisme siswa yang nantinya akan memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis pada siswa.

Simpulan

Berdasarkan pada hasil dari penelitian dan pembahasan terkait pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan psikologis dalam menghadapi *covid-19* siswa kelas X SMA Negeri 1 Gondang maka dapat disimpulkan tingkat optimisme siswa dalam menghadapi *covid-19* siswa kelas X SMA Negeri 1 Gondang berada pada kategori sedang. Pada hasil yang telah didapatkan menunjukkan bahwa secara umum siswa belum sepenuhnya memperlihatkan bagaimana siswa tetap pada pemikiran positifnya apapun keadaan yang sedang dialami, dihadapi, dan mampu berfikir segala hal yang sedang dijalani merupakan hal baik terutama pada saat pandemi *covid-19*. Selanjutnya, tingkat kesejahteraan psikologis pada siswa termasuk dalam kategori sedang yang menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya memenuhi kesejahteraan psikologisnya secara maksimal ketika *covid-19* karena terdapat beberapa aspek yang tergolong rendah. Optimisme dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa dalam menghadapi *covid-19* siswa kelas X SMA Negeri 1 Gondang sebesar 25,2% dan 74,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

Peneliti memberikan saran berdasarkan hasil penelitian guru BK dapat membuat layanan BK yang mampu membantu siswa dalam meningkatkan optimisme dan kesejahteraan psikologis siswa kelas X. Guru BK dapat memberikan layanan dasar seperti bimbingan kelompok dan layanan responsif seperti konseling individu dan konseling kelompok. Bagi peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian dengan menggunakan metode yang lainnya dengan variabel yang sama ataupun kombinasi. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan psikologis dengan variabel moderator lainnya atau berdasarkan jenjang usia dan jenis kelamin.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih khususnya kepada Ibu Eni Rindi Antika, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian dengan pemberian saran dan masukan yang sangat membantu. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua yang selalu memberikan dukungan dan semangat sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini hingga akhir. Tak lupa juga kepada pihak-pihak lain yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penelitian ini.

Refrensi/References

- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Jakarta: Pustaka Pelajar
- Chong, S. L., & Baharudin, R. (2017). Supports From Parents, Optimism, and Life Satisfaction in Early Adolescents. *Sains Humanika*, 9 (3-2).

-
- Darmadi, H. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Dawama, F. (2018). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Optimisme Keberhasilan Belajar Siswa Di MTs Istiqlal Delitua (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan*).
- Desideria, B. (2020, 12 Mei). Hadapi *covid-19* dengan Kondisi Psikologis yang Sejahtera (Liputan6.com). Diakses pada 15 Januari, 2022.
- Dewi, A. R. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Peningkatan Optimisme Siswa Kelas XI TKJ SMK Swasta Budhi Darma Indrapura Tahun Ajaran 2019/2020 (*Doctoral dissertation*).
- Fauziah, L. H. (2019). Pengaruh self compassion terhadap kesejahteraan psikologis dimediasi oleh religiusitas pada remaja di panti asuhan. *Doctoral dissertation, University Of Muhammadiyah Malang*.
- Mishra, K. K. (2013). Optimism and well-being. *Social Science International*, Vol 29 No 1.
- Monalisa, M. (2021). Tingkat Kesejahteraan Psikologis Siswa SMPN 1 V Koto Timur Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Halaqah*, 3(1), 47-54.
- Munawaroh, E., Isrofin, B., & Sutikno, U. G. (2018). Konseling ABCDE Seligman untuk Meningkatkan Optimisme Mahasiswa Pindah Jurusan. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 2(2), 53-58.
- Nailul Ilhami, N., Hertinjung, W. S., & Psi, S. (2021). Hubungan Resiliensi Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi Covid-19 Di Surakarta. *Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Perez, J. A. (2012). Gender difference in psychological well-being among Filipini College Student sample. *International Journal of Humanities and Social Science*, Vol 2 No 13.
- Putri, N. M. (2019). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Sikap Optimis Siswa Kurang Mampu Ekonomi Untuk Melanjutkan Sekolah Menengah Atas Kelas VIII SMP Tamansiswa Medan TA 2018-2019.
- Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A. (2019). Pengaruh rasa syukur dan memaafkan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Ecopsy*, 6(1), 379165.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Seligman, E. M. (2008). *Menginstal optimisme*. Bandung: PT Karya Kita.
- Shaheen, N., Andleeb, S., Ahmad, S., & Bano. A. (2014). Effect of optimism on psychological stress in breast cancer women. *Journal of Social Sciences*, Vol 8 No 1.
- Sonartra, E. N. (2021). Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Anak Dan Remaja: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 25-31.
- Srimulyani, V. A. (2020, September). Pengaruh Eustress Peran, Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mompreneur. *In Seminar Nasional Manajemen, Ekonomi dan Akuntansi* (Vol. 5, No. 1, pp. 478-488).
- Sukardi. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan psikologis dalam masa pandemi covid-19. *Journal of Psychology "Humanlight"*, 1(1), 1-7.
- Widiyani, R. (2020). Latar Belakang Virus Corona, Perkembangan hingga Isu Terkini (detik.com). Diakses pada 12 Januari, 2022.

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: <authors> <year>

First Publication Right: JIBK Undiksha

<https://doi.org/10.xxxx/xxxxx>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.



Word Count: