

Peran Religiusitas dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja

Abang Harpan

abang.harpan@yahoo.com

Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

The role of teenagers' religiousness and optimism in their psychological well-being.

ABSTRACT

This research aims to investigate the role of teenagers' religiousness and optimism in their psychological well-being. This research sample was established by applying incidental sampling in which involving 152 students at SMU N 1 Turi, Sleman. The teenagers' religiousness, optimism, and psychological well-being were measured by using religiousness scale, optimism scale, and psychological well-being scale with Likert scale as the model. The gathered data were analyzed by using path analysis. This analysis was done by using AMOS 21 and SPSS 17.0. The statistical results show that there was compatibility between the theoretic model, which consisting religiousness and optimism, and the empirical model in describing the psychological well-being. Psychological well-being that was described by optimism was 18.5 percent while the 81.5 percent was described by the other variables outside the research variables. Psychological well-being that was described by optimism and religiousness was 36.69 percent while the other 63.31 percent was described by the other variables that were not described in this research. There was direct role of religiousness in optimism. There was no direct role of religiousness in psychological well-being. There was direct role of optimism in psychological well-being. The optimism could not mediate between the religiousness and psychological well-being.

Key words: religiousness, optimism, psychological well-being

Peran Religiusitas dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran religiusitas dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *insidental sampling* dengan melibatkan 152 siswa SMUN 1 Turi Sleman. Religiusitas, optimisme dan kesejahteraan psikologis diukur dengan skala religiusitas, optimisme dan kesejahteraan psikologis dengan model skala Likert. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis jalur dengan bantuan program AMOS 21.0 dan SPSS 17.0. Temuan statistik menunjukkan bahwa ada kesesuaian model teoritis yang terdiri dari faktor religiusitas dan optimisme dengan model empirik dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis. Optimisme dapat menjelaskan kesejahteraan psikologis sebesar 18,5 persen, sedangkan sisanya 81,5 persen dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan oleh optimisme dan religiusitas sebesar 36,69 persen, sedangkan 63,31 persen disebabkan oleh variabel lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Ada peran langsung religiusitas terhadap optimisme. Tidak ada peran langsung religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. Ada peran langsung optimisme terhadap kesejahteraan psikologis. Optimisme tidak dapat memediasi antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: religiusitas, optimisme, kesejahteraan psikologis.

Peran Religiusitas dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja

A. Pendahuluan

Penelitian mengenai *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis pertama kali dilakukan oleh Ryff pada tahun 1989. Menurut Ryff (1995) *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif.

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi psikologis individu yang sehat ditandai dengan berfungsinya dimensi psikologis positif dalam proses mencapai aktualisasi diri. Proses pengaktualisasian diri pada individu merupakan suatu potensi yang mengarah pada kesejahteraan dan kebahagiaan hidup atau yang disebut dengan *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis. Dimensi psikologis positif terdiri dari enam aspek yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi atau kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan pengembangan pribadi (*personal growth*) (Ryff, 1989; Ryff 1995).

Ryff (1995) menyatakan bahwa individu yang kesejahteraan psikologisnya tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya baik pada masa kini maupun masa lalu.

Pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan saling mempercayai dengan orang lain merupakan komponen utama dari kondisi psikologis individu yang sehat. Individu yang mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati yang tinggi dan keintiman yang kuat serta mampu memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan mengindikasikan kesejahteraan psikologis tinggi dan merupakan salah satu indikasi kondisi mental yang sehat (Ryff, 1989; Ryff 1995; Papalia, Olds, & Feldman 2009; Ryff & Singer, 2008).

Individu yang mandiri menurut Ryff (1995) adalah individu yang mampu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri serta mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar sehingga berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri, dan dapat mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar personal.

Kemampuan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan merupakan salah satu indikasi kondisi psikologis individu yang sehat. Menurut Ryff (1995) untuk bisa menguasai lingkungannya, individu harus mampu mengatur lingkungan yang kompleks dan mampu menciptakan perbaikan pada lingkungan. Ryff & Singer (2008) menyatakan bahwa kemampuan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan menuntut individu untuk mampu menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang memberikan manfaat positif bagi dirinya.

Salah satu ciri kematangan individu adalah memiliki tujuan hidup, yakni memiliki rasa keterarahan (*sense of directedness*) dan rasa bertujuan

(*intentionality*) (Ryan dan Deci, 2001). Ryff (1995) menyatakan bahwa individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna. Ryff & Singer (2008) mengemukakan bahwa individu mampu menemukan makna dan arah kehidupan berdasarkan pengalaman pribadi dan menyusun tujuan hidupnya. Ryff (1989) menyatakan bahwa individu yang memiliki tujuan dan cita-cita serta rasa keterarahan membuat dirinya merasa hidup lebih bermakna.

Kebutuhan akan aktualisasi diri dan menyadari potensi diri merupakan perspektif utama dari pengembangan pribadi. Individu yang dapat melakukan pengembangan pribadi dengan baik adalah individu yang mampu melalui dan menghadapi berbagai tantangan baru dalam setiap periode tahapan perkembangannya, terbuka pada pengalaman baru dan menyadari potensi yang ada dalam diri serta mampu melakukan perbaikan dalam hidup setiap waktu (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Gilman dkk., (2009) menyatakan bahwa penelitian mutakhir untuk mengukur kesejahteraan psikologis di kalangan remaja menunjukkan minat yang cukup besar. Penelitian di kalangan remaja dipicu oleh fakta bahwa sangat sedikit diketahui bagaimana remaja dalam perkembangan usianya memandang kualitas kehidupan mereka secara menyeluruh.

Penelitian kesejahteraan psikologis di kalangan remaja ini diyakini sangat berguna sebagai preventif dan pertimbangan munculnya perilaku remaja yang cukup berbahaya seperti penyalahgunaan obat-obat terlarang seperti narkoba dan zat adiktif (Maretha dan Leigh, 2007), minum minuman keras (Akhtar dan Boniwell, 2010), kecanduan internet (Cardak, 2013), dan kenakalan remaja (Stephen dan Susan, 2004). Problematika remaja lainnya adalah munculnya *stressor* negatif seperti konflik di antara teman sebaya, ketergantungan terhadap orangtua dan kebingungan menentukan karir maupun pendidikan tinggi yang merupakan indikator ketidaksejahteraan psikologis pada remaja (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Indikator kesejahteraan psikologis pada remaja menurut pandangan Ryff (1995) adalah: 1) remaja mampu untuk menerima diri apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangannya dengan bersikap positif terhadap diri, baik masa kini maupun masa lalu; 2) remaja mampu untuk menjalin hubungan baik, hangat dan memuaskan dengan semua orang, tidak memiliki musuh dan tidak memiliki dendam serta terdapat hubungan yang saling memberi dan menerima; 3) kemandirian remaja dalam menjalani kehidupannya, memiliki otoritas atas diri sendiri, tidak bergantung dan tidak berada di bawah kendali orang lain; 4) remaja mampu memilih dan menciptakan lingkungan sesuai dengan nilai dan kebutuhannya sehingga dapat menguasai dan mengatasi situasi serta tidak dikendalikan oleh situasi; 5) remaja memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai dan dilakukan dalam hidup; 6) remaja mampu untuk bertambah, bertumbuh dan mengembangkan potensi dirinya secara berkesinambungan, bertambah dalam pengetahuan dan ketrampilan, bertumbuh dalam iman dan karakter, berkembang dalam sikap dan perilaku.

Remaja Indonesia saat ini berada dalam suatu masyarakat transisi. Masyarakat transisi adalah masyarakat yang sedang mencoba untuk membebaskan

diri dari nilai-nilai masa lalu dan menggapai masa depan dengan membuat nilai-nilai dan hal-hal yang baru. Keadaan serba tidak tahu dalam masyarakat transisi akan membingungkan dan berbahaya bagi remaja. Hal ini karena remaja tidak mengetahui tentang dirinya. Mereka harus berhadapan dengan perubahan pola-pola kehidupan seperti penundaan usia perkawinan dan pergaulan bebas sehingga terdapat ketidakjelasan petunjuk dan pedoman bagaimana cara mereka bertindak secara benar dalam menghadapi masalah (Sarwono, 2002).

Kartono (2005) menyatakan bahwa remaja yang tengah mengalami masa transisi masih labil karena mereka belum menemukan nilai-nilai pegangan hidup. Remaja sangat sensitif terhadap pengaruh-pengaruh luar, baik pengaruh yang sifatnya negatif maupun positif. Masa remaja merupakan saat kritis dan mengandung risiko terutama apabila ada orang lain seperti teman atau teman dewasa lain dan oknum tertentu yang sengaja ingin menyalahgunakan kelemahan remaja untuk tujuan jahat atau asusila. Hal ini tentunya dapat menyebabkan remaja terjerumus pada tindak kriminal dan penyimpangan perilaku.

Masa transisi merupakan masa sulit bagi remaja sehingga membutuhkan strategi untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Hal ini merupakan usaha pemenuhan kebutuhan psikis yang dapat mengurangi perasaan tertekan akibat ketidaksiapan remaja dalam menghadapi masalah. Shapiro (2004) menyatakan bahwa remaja yang kurang mendapat pemenuhan kebutuhan psikis mengakibatkan menjadi remaja yang bermasalah sehingga mudah depresi, sedih, kecewa, mudah marah, susah tidur, cemas dan berperilaku agresif.

Menurut Suardiman (1995), gambaran remaja yang bermasalah dan sejahtera secara psikologis merupakan proses dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang dipengaruhi oleh faktor dari dalam maupun dari luar individu. Faktor dari dalam terkait dengan kepribadian remaja tersebut. Faktor dari luar seperti perlakuan dari lingkungan sekitar dan tuntutan hidup di jaman serba baru. Keadaan remaja yang bermasalah terjadi selama proses pertumbuhan dan perkembangan dalam masa remaja. Keadaan tersebut merupakan hasil pertumbuhan dan perkembangan dalam tiap-tiap masa kehidupan yang tergantung pada pengalaman hidup positif dan negatif. Remaja yang memiliki arah hidup sesuai dengan kemampuan dan tuntutan sosial akan selalu bersikap hidup positif dan optimis.

Froh dkk, (2010) menyatakan bahwa keterlibatan penuh remaja dalam membantu orang lain dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Remaja yang memiliki keterlibatan penuh untuk membantu orang lain mengindikasikan kondisi kesejahteraan psikologisnya tinggi. Remaja cenderung lebih bersyukur, penuh harapan, optimis dan bahagia sehingga kepuasan hidup dan harga diri meningkat. Keterlibatan penuh remaja dalam membantu orang lain menjadikan remaja tidak mudah depresi, tidak iri hati, tidak antisosial dan tidak malas.

Seligman (2006) mengatakan bahwa meningkatnya kepuasan hidup dan kesejahteraan dapat dilakukan dengan terlibat penuh dalam hidup dan terpenuhinya kebutuhan psikologis serta mampu mengembangkan diri sehingga merasa bahagia secara bermakna dan sejahtera secara psikologis. Ryff (1995) menyatakan bahwa jiwa yang sejahtera menggambarkan seberapa positif individu menghayati dan menjalani fungsi-fungsi psikologisnya. Individu yang jiwanya

sejahtera tidak hanya sekedar bebas dari tekanan atau masalah-masalah psikis tetapi memiliki penilaian positif terhadap dirinya sehingga mampu bertindak secara mandiri serta tidak mudah terpengaruh oleh lingkungannya.

Seligman (2005) menyatakan bahwa membangun potensi diri dalam diri individu merupakan alternatif menangani remaja bermasalah dan sebagai penangkal yang terbaik melawan penyalahgunaan obat-obat terlarang seperti narkoba dan zat adiktif, perkelahian, depresi dan aksi kekerasan lain. Potensi tersebut antara lain keberanian, kemampuan interpersonal, optimisme, kejujuran, kesabaran, harapan, religiusitas dan pencapaian tujuan sehingga membawa perubahan kualitas hidup. Perubahan peningkatan kualitas hidup dapat dilakukan dengan membangun emosi positif sehingga menumbuhkan kekuatan dan kesejahteraan psikologis.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis harus diperhatikan agar terwujudnya kesejahteraan psikologis yang baik. Ryff dan Singer (2008) menyatakan bahwa usia (Ryff & Keyes, 1995; Snyder & Lopes, 2002), jenis kelamin (Perez, 2012; Kotar, 2013; Ryff & Keyes, 1995; Snyder & Lopes, 2002; Papalia, Olds & Feldman 2009), status sosial ekonomi (Kasser & Ryan, 1994; Ryan & Deci, 2001), dukungan sosial (Pinquart & Sorensen, 2000), religiusitas (Koenig, McMullough & Larson, 2001; Lewis & Cruise, 2006; Park & Millora, 2010; Ismail & Desmukh, 2013), optimisme (Scheier & Carver, 2002; Ho Cha; 2003), pengendalian emosi (Fredrickson & Branigan, 2005; King & Penebaker dalam Ryan & Deci, 2001; Fredrickson & Joiner dalam Seligman, 2006), kelekatan dan relasi yang hangat (Joronen, 2005; Niven, 2002; Ryan & Deci, 2001) serta pencapaian tujuan hidup (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryan & Deci, 2001) merupakan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

Berkaitan dengan apa yang telah dikemukakan sebelumnya, peneliti memilih faktor religiusitas dan optimisme karena merupakan potensi diri pada tiap remaja yang dapat dibangun dan dikembangkan sehingga mengarah pada kesejahteraan psikologis. Religiusitas sebagai pengembangan psikologi *indigenous* terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja dan optimisme sebagai pengembangan psikologi positif.

Religiusitas berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis (Ismail dan Desmukh, 2013; Park dan Millora, 2010). Religiusitas berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari manusia. Adanya religiusitas manusia bisa terhindar dari berbagai macam tindakan-tindakan negatif yang cenderung keluar dari norma kehidupan sehari-hari. Religiusitas berarti mengikat secara erat atau ikatan kebersamaan. Religiusitas adalah sebuah ekspresi spiritual seseorang yang berkaitan dengan sistem keyakinan, nilai, hukum yang berlaku dan ritual (Kaye dan Rahghavan, 2000).

Penelitian Diener (2000) dan Myers (2000) menunjukkan bahwa agama berperan penting dalam kehidupan manusia karena dapat membawa pemeluknya ke arah kehidupan yang lebih baik. Penelitian Hair dan Boowerts (1992) menyimpulkan bahwa manifestasi dari kehidupan religiusitas yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Selanjutnya penelitian Seligman dan Csikszentmihalyi (2000) menjelaskan bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam

ajaran agama penting dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, yaitu dengan cara membangun emosi positif. Hal ini sangat bermakna karena religiusitas mempunyai pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Faktor lain yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis adalah optimisme. Penelitian tentang optimisme yang merupakan potensi diri yang berperan terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis telah cukup banyak dilakukan, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Harpan (2006) mengenai pusat kendali, optimisme dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa pusat kendali dan optimisme berperan terhadap kesejahteraan psikologis. Pusat kendali dan optimisme yang tinggi, akan mendorong kearah peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Ryan dan Deci (2001) menunjukkan bahwa optimisme memberi kontribusi terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan individu dan Ho-Cha (2004) yang menyatakan bahwa aspek kepribadian seperti optimisme berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Lyubomirsky (2011) menyatakan bahwa remaja yang memiliki optimisme dalam hidup akan menjadi remaja yang waspada dan responsif terhadap pengaruh-pengaruh yang bertentangan dengan diri dan norma lingkungan. Hal ini dapat menjadi tuntunan dan sumber kekuatan diri dalam bertindak sehingga membuat dirinya merasa bersyukur karena memiliki kelebihan dari remaja lain. Bahkan menjadi remaja yang lebih tabah dan ulet dalam berusaha untuk membuat hidup menjadi lebih baik. Usaha yang diyakini akan berdampak pada meningkatnya kesejahteraan psikologis dirinya dan menjadikan jiwanya lebih sejahtera.

Myers (2000) menyarankan bahwa setiap individu harus memiliki sikap optimis dalam setiap kondisi. Optimisme berguna agar individu tidak tenggelam dalam depresi dan rasa apatis yang berkepanjangan agar merasa bahagia. Sikap optimis diharapkan akan membuat individu mampu berpikir jernih sehingga tercipta rasa aman. Seligman (2005) mengemukakan istilah optimisme sebagai *learned optimism*, yaitu rasa optimis dapat yang dipelajari, dapat dikembangkan dan dapat ditularkan.

Seligman (2006) menyatakan bahwa individu yang memiliki optimisme diri mencerminkan kesejahteraan dan kepuasan hidupnya. Myers (2000) menambahkan bahwa individu yang optimis akan menjadi individu yang kreatif, tidak mudah putus asa, kerja keras dan lebih banyak tersenyum. Penelitian Lohen dkk (Taylor, 1998), menemukan bahwa individu yang optimis akan menunjukkan peningkatan immuno kompetensi dalam merespon stres, sedangkan individu yang pesimis akan menunjukkan penurunan. Penelitian Taylor (1998) mendukung penelitian tersebut, individu yang optimis akan lebih aktif dan menerapkan strategi koping yang berpusat pada masalah terhadap permasalahan yang dialami. Individu yang optimis akan mengarahkan sikap dan perilakunya pada proses perubahan positif dan ikut aktif berperan serta untuk mendukung perubahan yang terjadi.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan maka dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai kesejahteraan psikologis pada remaja ditinjau dari aspek religiusitas dan aspek kepribadiannya yaitu optimisme sebagai prevensi dan potensi psikologis yang perlu dikembangkan. Individu yang dapat memaknai nilai-nilai

religiusitasnya, secara tidak langsung, perilaku dalam kesehariannya akan mencerminkan budi pekerti yang baik dan terpuji. Pemaknaan nilai-nilai religiusitas diartikan kemampuan untuk memberikan makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah, menuju manusia yang seutuhnya, dan memiliki pola pemikiran integralistik serta berprinsip “hanya karena Allah”. Sikap optimis akan membawa remaja dalam suatu kesejahteraan psikologis. Kesuksesan dan kegagalan yang terjadi adalah tindakannya sendiri, sehingga remaja akan memandang bahwa faktor diri sebagai pemicu optimisme yang mengarah pada suatu kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis.

B. Metode Penelitian

1. Identifikasi Variabel Penelitian

- | | | |
|---|---------------------|------------------------------|
| a | Variabel Tergantung | : Kesejahteraan Psikologis |
| b | Variabel Bebas | : Religiusitas dan Optimisme |

2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

- a. Kesejahteraan psikologis adalah skor pada skala kesejahteraan psikologis untuk mengetahui kondisi psikologis remaja yang menggambarkan tingkat kepribadian sehat ditandai dengan berfungsinya dimensi psikologi positif yang dikemukakan oleh para ahli psikologi. Pengukuran kesejahteraan psikologis ini menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang disusun dengan mendasarkan pada aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008) yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan pribadi. Tinggi rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis remaja tampak pada skor yang diperoleh pada skala kesejahteraan psikologis. Makin tinggi skor kesejahteraan psikologis yang diperoleh, mengindikasikan makin tinggi pula kondisi kesejahteraan psikologis remaja. Makin rendah skor kesejahteraan psikologis yang diperoleh, mengindikasikan makin tinggi pula kondisi kesejahteraan psikologis remaja.
- b. Religiusitas adalah skor pada skala religiusitas yang mengukur tingkat sejauh mana remaja mampu menginternalisasikan ajaran-ajaran agama ke dalam dirinya. Pengukuran religiusitas menggunakan skala religiusitas yang disusun berdasarkan aspek-aspek religiusitas menurut teori Glock dan Stark (Poloutzian, 1996; Kibuuka, 2005; Ancok dan Nashori, 2008; Situmorang, 2011) yang mencakup lima aspek religiusitas, yaitu keyakinan, praktek keagamaan, penghayatan, pengetahuan keagamaan dan pengamalan. Skor religiusitas yang tinggi pada skala ini menunjukkan remaja mempunyai tingkat religiusitas tinggi. Skor religiusitas yang rendah menunjukkan remaja mempunyai tingkat religiusitas rendah.
- c. Optimisme adalah skor pada skala optimisme yang mengukur harapan dan pandangan positif remaja terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam memandang suatu masalah untuk mencapai hal yang terbaik serta memiliki kecenderungan untuk bersikap tetap berharap akan terjadinya suatu yang

menyenangkan walaupun mengalami hal yang tidak menyenangkan. Pengukuran optimisme ini menggunakan skala optimisme yang disusun berdasarkan aspek-aspek optimisme menurut teori Seligman (Seligman, 2006 dan Harpan, 2006) yang mencakup tiga aspek yaitu kesenangan menetap (kepermanenan), kegagalan sesaat (pervasif) dan dimensi diri (personalisasi). Tinggi rendahnya tingkat optimisme remaja tampak pada skor yang diperoleh pada skala optimisme. Makin tinggi skor optimisme yang diperoleh, mengindikasikan makin tinggi pula tingkat optimisme remaja. Makin rendah skor optimisme yang diperoleh maka makin rendah tingkat optimisme remaja.

3. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk mendapatkan data penelitian adalah dengan metode penskalaan. Model skala yang digunakan adalah *rating* yang dijumlahkan dari skala Likert dengan empat alternatif jawaban yang terdiri atas jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

4. Populasi dan Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah siswa siswi yang berada di kelas X, XI dan XII di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Turi yang berlokasi di Kecamatan Turi, Kabupaten Sleman Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah siswa siswi SMAN 1 Turi berjumlah 152 orang berdasarkan kriteria yang ditentukan.

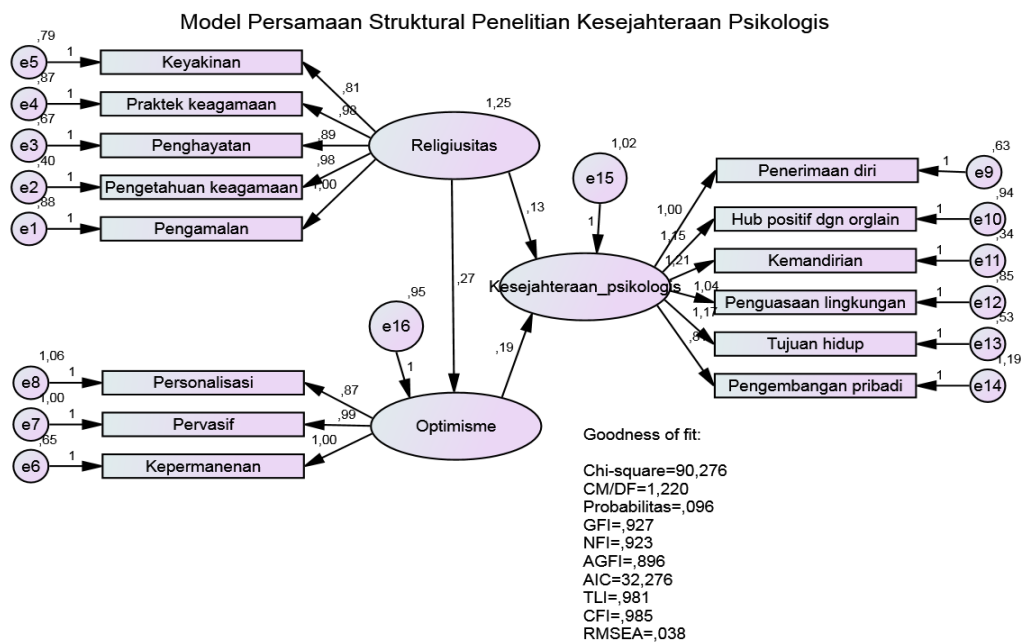
Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *insidental sampling*. Penelitian ini dilakukan pada setiap kelas yang ada di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Turi.

5. Analisis Data

Hipotesis-hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diuji menggunakan teknik analisis data yang bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode statistik *Structural Equation Modelling* (SEM) melalui analisis jalur (*path analysis*).

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis jalur dengan persamaan struktural terhadap model kesejahteraan psikologis adalah sebagai berikut:



Penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa religiusitas dan optimisme berperan terhadap kesejahteraan psikologis. Berdasarkan koefisien determinasi kesejahteraan psikologis ditemukan sebesar 0,3669 (36,69 %), artinya bahwa kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan oleh optimisme dan religiusitas sebesar 36,69 %, sedangkan 63,31 % disebabkan oleh variabel lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Faktor-faktor lain selain religiusitas dan optimisme yang berperan terhadap kesejahteraan psikologis remaja yang tidak diteliti dalam penelitian ini antara lain usia (Snyder dan Lopes, 2002), jenis kelamin (Perez, 2012; Kotar, 2013), status sosial ekonomi (Ryan & Deci, 2001), dukungan sosial (Bauer-Jones, 2002), pengendalian emosi (Fredrickson & Joiner dalam Selligman, 2006), kelekatan dan relasi yang hangat (Joronen, 2005) serta pencapaian tujuan hidup (Ryan & Deci, 2001).

1. Peran Religiusitas Terhadap Optimisme

Penelitian ini menemukan adanya peran langsung faktor religiusitas terhadap optimisme, semakin tinggi religiusitas seseorang semakin tinggi optimismenya.

Secara psikologis, keyakinan religius and spiritual dapat dipahami sebagai bagian dari skema kognitif individu dan berhubungan pula dengan bagaimana individu menginterpretasikan dunianya. Keyakinan religius ini mempengaruhi bagaimana individu membentuk ide-idenya tentang kehidupannya, dan bagaimana individu menginterpretasikan dunianya (Safaria, 2011). Hal ini menegaskan bahwa religiusitas beratribusi menghasilkan optimisme seseorang. Peran dari atribusi dan interpretasi individu terhadap kejadian yang sedang dihadapinya sangat mempengaruhi bagaimana tekanan emosi yang dirasakannya kemudian yang menghasilkan cara pikir yang realistis dan optimis.

Lebih lanjut Safaria (2011), menjelaskan bahwa religiusitas membentuk sebuah makna ketika individu dihadapkan pada suatu masalah dalam kehidupannya dengan menciptakan sebuah cara pandang umum yang positif (*positive worldview*), karena adanya atribusi atau keyakinan bahwa Tuhan Maha pengasih dan Maha penyayang dan Tuhan akan membantu hambanya yang sedang berada dalam kesulitan. Atribusi dan keyakinan ini akan membentuk rasa optimisme individu, sehingga mereka yang religius lebih mampu untuk menginterpretasikan pengalaman hidup yang negatif dengan cara pandang yang bermakna dan penuh hikmah. Pandangan positif ini kemudian menumbuhkan harapan (*sense of hopefulness*) dan optimisme, yang kemudian menumbuhkan emosi dan jiwa yang lebih tenang dan penuh harapan.

2. Peran Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Penelitian ini menemukan tidak adanya peran religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis.

Tidak adanya peran religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan dari gambaran mengenai karakteristik subjek penelitian yang memiliki tingkat religiusitas yang sedang, rendah dan sangat rendah. Ada 57 subjek (37,5%) yang memiliki religiusitas yang sedang dan 20 subjek (25,9%) yang memiliki religiusitas yang rendah dan 17 subjek (11,2 %) memiliki religiusitas yang sangat rendah. Hal ini juga ditunjukkan dengan besaran rerata empiris dari skor skala religiusitas yang melampaui rerata teoritis.

Tidak adanya peran religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis dikarenakan subjek penelitian berada pada usia remaja. Pada masa ini, remaja belum mampu menghayati ajaran agamanya dengan baik sehingga terkadang perilaku tidak sesuai dengan ajaran agama dan tidak memandang agama sebagai tujuan utama hidupnya, sehingga tidak menginternalisasikan ajaran agama dalam perilakunya sehari-hari.

Jalaluddin (2002) menyatakan bahwa tingkat religiusitas pada diri remaja akan berpengaruh terhadap perilaku. Remaja yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, maka akan menunjukkan perilaku ke arah hidup yang religius pula, sebaliknya remaja yang memiliki religiusitas rendah, akan menunjukkan perilaku ke arah hidup yang jauh dari religius pula. Remaja berpotensi untuk melakukan penyimpangan-penyimpangan terhadap ajaran agama yang dianut. Penyimpangan tersebut disebabkan karena remaja kurang memiliki pengalaman tentang ajaran-ajaran agama dan kurang yakin pada diri akan keberadaan Tuhan sehingga perilaku yang dimunculkan tidak pernah disesuaikan dengan ajaran agama yang dianut.

3. Peran Optimisme Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Penelitian ini menemukan adanya peran langsung faktor optimisme terhadap kesejahteraan psikologis, semakin tinggi optimisme seseorang semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya.

Optimisme memungkinkan seseorang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis karena optimisme merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Kenyataan ini sesuai dengan beberapa pendapat dari hasil penelitian bahwa optimisme berperan terhadap kesejahteraan psikologis (Ryan dan Deci, 2001; Ho-Cha; 2004).

Menurut Vazquez, dkk (2009), optimisme memiliki hubungan yang sangat kuat dengan tingginya kesejahteraan psikologis seseorang sehingga memiliki peranan yang penting terhadap kesehatan secara fisik dan psikis. Individu yang optimis cenderung dapat mengontrol kehidupannya dan melakukan kegiatan-kegiatan yang lebih berguna untuk meningkatkan kesejahteraan hidupnya.

Chang (2001) mengemukakan bahwa individu yang optimis cenderung menyelesaikan masalah berdasarkan problem yang ada, mencari dukungan sosial dan menekankan pada aspek pikiran positif pada saat menghadapi situasi sulit. Optimisme merupakan dasar dari berpikir positif dan merupakan kekuatan psikologis yang menyebabkan individu mempunyai harapan umum bahwa akan mendapatkan kesuksesan melalui kerja keras yang dilakukan. Harapan membuat individu melakukan upaya secara sungguh-sungguh untuk mewujudkan tujuan-tujuannya. Jika individu dihadapkan pada kegagalan maka usaha yang dilakukan adalah menyelesaikan masalah-masalah kecil dan lebih melihat masa depan sebagai rintangan yang harus dihadapi.

Individu yang optimis akan menunjukkan peningkatan imunokompetensi dalam merespon stress, sedangkan individu yang pesimis akan menunjukkan penurunan. Individu yang optimis akan lebih aktif dan menerapkan strategi *coping* yang terpusat pada masalah terhadap permasalahan yang dialami (Taylor, 1998)

Individu yang memiliki optimisme dalam hidup akan menjadi individu yang waspada dan responsif terhadap pengaruh-pengaruh yang bertentangan dengan diri dan norma lingkungan. Hal ini dapat menjadi tuntunan dan sumber kekuatan diri dalam bertindak sehingga membuat dirinya merasa bersyukur karena memiliki kelebihan dari individu lain. Bahkan menjadi individu yang lebih tabah dan ulet dalam berusaha untuk membuat hidup menjadi lebih baik. Usaha yang diyakini akan berdampak pada meningkatnya kesejahteraan psikologis dirinya dan menjadikan jiwanya lebih sejahtera (Lyubomirsky, 2005).

Terciptanya kesejahteraan psikologis tidak lepas dari kepribadian optimis yang dimiliki seseorang. Individu yang optimis akan lebih percaya diri, nyaman, ekspresif dan memandang dunia lebih positif. Kesejahteraan psikologis individu diperoleh bila individu memiliki optimisme dan semangat yang tinggi dalam mewujudkan masa depan yang lebih baik. Individu yang memiliki pola pikir optimis dalam hidupnya akan memiliki kepercayaan diri dalam melaksanakan pekerjaannya sehari-hari sehingga mereka cenderung lebih berbahagia dalam menjalani kehidupan.

Scheier dan Carver (2002) mengatakan bahwa individu yang optimis adalah individu yang selalu mengharapkan hal-hal yang baik terjadi pada mereka, sedangkan individu yang pesimis cenderung berpikir tentang hal-hal buruk terjadi kepada mereka. Optimis dalam jangka panjang juga bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik, karena membuat individu lebih dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial, mengurangi masalah-masalah psikologis dan lebih dapat menikmati kepuasan hidup serta merasa bahagia. Individu yang memiliki sikap optimis memiliki harapan kuat terhadap segala sesuatu yang terdapat dalam kehidupan akan mampu teratasi dengan baik, walaupun ditimpa banyak masalah dan frustrasi.

Optimisme bisa dilihat dari cara individu dalam menjelaskan kejadian yang dialaminya, baik kejadian buruk atau baik yang menimpa dirinya sehingga mempengaruhi kesejahteraan secara psikologis.

Optimisme berperan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis seseorang dalam mempersepsikan kejadian buruk dan menyenangkan. Individu optimis akan memandang kejadian buruk yang menimpa mereka sebagai sesuatu yang bersifat temporer/sementara dan bisa dihindari di masa mendatang. Sebaliknya individu yang pesimis selalu menjelaskan kejadian buruk yang menimpa mereka sebagai sesuatu yang cenderung permanen dan tidak dapat diubah. Sebaliknya (Seligman, 2006).

Kegagalan yang dialami oleh individu yang optimis akan memberikan penjelasan yang bernada spesifik atau bersifat sesaat, dan bukan sebuah generalisasi. Penjelasan yang bersifat spesifik membuat individu mampu melihat bahwa sesungguhnya tidak semua dimensi dalam suatu kejadian itu merugikan karena masih ada celah positif di balik beragam dimensi lainnya. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung memberikan penjelasan yang menggeneralisir (*pervasive*) atas kegagalan yang ada di sekeliling mereka. Pervasif artinya individu menggeneralisasi akan sesuatu peristiwa atau kejadian (Seligman, 2006).

Lebih lanjut Seligman (2006) menjelaskan individu yang optimis ketika mengalami musibah tidak akan menyalahkan diri dan percaya bahwa kegagalan hanya sementara dan tidak akan terulang serta dipersepsikan secara spesifik pada satu sisi kehidupan saja. Individu yang optimis mampu beradaptasi terhadap stressor dalam kehidupan dan lebih jeli melihat peluang kehidupan. Rasa optimis akan menjadikan individu terlihat bahagia dan dapat menyelesaikan konflik-konflik yang muncul dan dapat mengelola konflik tersebut dengan baik sehingga mampu beradaptasi karena berkeyakinan bahwa selalu ada jalan keluar dari setiap masalah yang muncul.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa optimisme berperan terhadap kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini menemukan peran langsung dan tidak langsung yang signifikan dan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Model teoritis yang terdiri dari faktor religiusitas dan optimisme sesuai dengan model empirik dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis.
2. Ada peran langsung religiusitas terhadap optimisme.
3. Tidak ada peran langsung religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis
4. Ada peran langsung optimisme terhadap kesejahteraan psikologis
5. Optimisme tidak dapat memediasi antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, M., & Boniwell, I. (2010). Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents: A group intervention. *Groupwork*, 20, 6–31
London: University of East London.
- Ancok, D., & Nashori, F. (2008). *Psikologi islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cardak, M. (2013). Psychological well-being and internet addiction among university students. *The Turkish Journal of Educational Technology*, 12(3), 134-141.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought–action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313–332.
- Froh, J.J., Kashdan, T.B., Yurkewicz, C., Fana, J., Allena, J., & Glowacki, J. (2010). The benefits of passion and absorption in activities: Engaged living in adolescents and its role in psychological well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 311–332.
- Gilman, R., Huebner, E.S., & Furlong, M. (2009). *Handbook of positive psychology in schools*. New York: Routledge.
- Hair, H. & Boowerts, R.W. (1992). Promoting the development of a religious congregation through need and resources assesment. *Journal of Community Psychology*, 2, 289-303.
- Harpan, A. (2006). *Pusat kendali, optimisme dan kesejahteraan psikologis pada remaja*. Tesis magister sains psikologi, tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Ho Cha, K. (2003). Psychological well-being among college students. *Social Indicators Research*, 62,455-477. Verlag: Kluwer Academic Publishers.
- Ismail, Z., & Desmukh, S. (2013). Religiosity and psychological well-being. *International Journal of Business and Social Science*, 3(11), 20-28.
- Jalaluddin. (2002). *Psikologi agama*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Joronen, K. (2005). *Adolescents subjective well being in their social*. Unpublished doctoral dissertation, University of Tampere, Finland.

- Kartono, K. (2005). *Kenakalan remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kasser, T., & Ryan, R.M. (1994). A dark side of the american dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social, 65*, 410–422.
- Kaye, J., & Raghvaran, S. K. (2000). *Spirituality in disability and illness: The psychology of religion and coping*. New York: Guildford.
- Kibuuka, H. (2005). Religiosity and attitudes on intimacy. Akses 14 November 2014 dari <http://etd1.library.duq.edu/kibuukathesis.pdf>.
- Koenig, H.G., McCullough, M.E., & Larson, D.B. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford: Oxford University Press.
- Kotar, A.B. (2013). A comparative study of psychological well-being among arts and science college students. *Acme International Journal of Multidisciplinary Research, 1*(9), 9-12.
- Lewis, A.C., & Cruise, S.M. (2006). Religion and happiness: Consensus, contradictions, comments and concerns. *Journal Mental Health Religion And Culture, 4*(3), 53-84.
- Lyubomirsky, S. (2011). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. *Oxford Handbook Of Stress, Health, And Coping*. New York: Oxford University Press.
- Maretha, V., & Leigh, A.R. (2007). Substance abuse and psychological well-being of South African adolescents. *South African Journal of Psychology, 37*(12), 595-615.
- Myers, D. G. (2000). Funds, friend, and faith of happy people. *The American Psychologist Association, 55*(1), 56-67.
- Niven, D. (2002). *The 100 simple secret of happy people*. Penerjemah: Haris Munandar. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nuryoto, S. (1993). Kemandirian remaja ditinjau dari tahap perkembangan, jenis kelamin, dan peran jenis. *Jurnal Psikologi, 2*(4), 48-58.
- Papalia, D.E., Olds, S.W. & Feldman, R.D. (2009). *Human development* (9th Ed.). New Delhi: Tata McGraw- Hill.
- Park, J. J., & Millora, M. (2010). Psychological well-being for white, black, latino/a, and asian american students: Considering spirituality and religion. *Journal of Student Affairs Research and Practice, 47*(4), 1–18.

- Perez, J.A. (2012). Gender difference in psychological well-being among filipino college student samples. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(13), 84-93.
- Pinquart, M., & Sorensen, S.(2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187-224).
- Poloutzian, F.R., (1996). *Psychology of religion*. Massachusett: A Simon & Shuster Comp.
- Rose, M., Fliege, H., Hildebrandt, M., Schirop, T., & Klapp, B. (2002). The network of psychological variables in patient with diabetes and their importance for quality of life and metabolic control. *Diabetes Care*, 25, 35-42. Germany: Charité Humboldt University
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happines and human potentials: a review of research on hedonic and eudemonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 41-66. Rochester: University of Rochester.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, H. (2008). Know theyself and become what you are: An eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(3),13–39.
- 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(2), 169-181.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4,99-104. Cambridge: Cambridge University Press.
- Safaria, T. (2011). Peran religious coping sebagai moderator dari job insecurity terhadap stres kerja pada staf akademik. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8 (2), 155-170.
- Safaria, T. (2011). *The investigation of relationship between leadership practices, role stressor, religious coping and job insecurity with job stress among university academician in Pahang and Jogyakarta*. Unpublished doctoral dissertation, University Malaysia Pahang, Malaysia.
- Sarwono, S.W. (2002). *Psikologi remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa.

- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (2002). Optimism. In C.R. Snyder & Shane J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp 154-169). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M.E.P (2005). *Optimism and pesimism*. Akses 12 Oktober 2014 dari www.positivepsychology.org
- Seligman, M.E.P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55,5-14. New York: Elsevier Inc.
- Seligman, M.E.P. (2010). *The optimistic child*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Situmorang, N.Z. (2011). *Pengaruh religiusitas, optimisme, efikasi diri dan keseimbangan peran kerja keluarga terhadap kebahagiaan subjektif perempuan pemimpin*. Disertasi program doktor psikologi, tidak diterbitkan, Universitas Gunadarma, Jakarta.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *The handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Stephen, D., & Susan L. B. (2004). Family structure, family processes, and adolescent delinquency: The significance of parental absence versus parental gender. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 41(6), 58-81.
- Suardiman. (1995). Menyiasati perilaku remaja untuk tampil prima dan bahagia. *Buletin Psikologi*, 2, 59-65. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Taylor, S. (1998). Optimism/pessimism. Akses 7 Oktober 2014 dari [Http://www.Macses./ucsf.edu/Default.html](http://www.Macses./ucsf.edu/Default.html)
- Taylor, S. (2006). *Health psychology*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Urbayatun, S. (1995). *Hubungan tingkat religiusitas dan kecenderungan neurotik dengan positif-negatif affek*. Skripsi program sarjana psikologi, tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

Urbayatun, S. (2012). *Peran dukungan sosial sebagai moderator antara stres dengan koping religius-islami dan koping religius-islami sebagai mediator antara stres dengan pertumbuhan pasca trauma (posttraumatic growth) pada penyintas gempa yang mengalami cacat fisik*. Disertasi program doktor psikologi, tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

Vazquez, C., Hervas, G., Rahona, J.R., & Gomez, D. (2009). Psychological well-being and health: Contributions of positive psychology. *Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(2), 15-27.