

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN  
*PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA REMAJA  
SMA NEGERI 1 KEPANJEN**

**SKRIPSI**



**Oleh**

**Putri Navisa Ramadhani**

**NIM. 220401110105**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2026**

# **HALAMAN JUDUL**

## **HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA REMAJA SMA NEGERI 1 KEPANJEN**

### **SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh: Putri Navisa Ramadhani

220401110105

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2026**

# LEMBAR PERSETUJUAN



## LEMBAR PERSETUJUAN

### HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA REMAJA SMA NEGERI 1 KEPANJEN

#### SKRIPSI

Oleh:  
Putri Navisa Ramadhani  
NIM. 220401110105

Telah disetujui oleh:

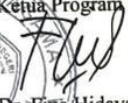
Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Ketua Penguji <u>Prof. Dr. H. Rahmat Aziz,</u> <u>M.Si</u> NIP. 197008132001121001		18 / 02 2020
Sekretaris Penguji <u>Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah,</u> <u>M.Si, Psikolog</u> NIP. 197611282002122001		18 / 02 2020

Malang, 20...-02...- 2020

Mengetahui

Ketua Program Studi



  
Dr. Fina Hidayati, M.A  
NIP. 19861009 2015032002

# LEMBAR PENGESAHAN



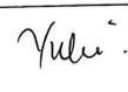
## LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA REMAJA SMA NEGERI 1 KEPANJEN

### SKRIPSI

Oleh:  
Putri Navisa Ramadhani  
NIM. 220401110105

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi pada tanggal 5 Maret 2026

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<b>Ketua Penguji</b> <u>Prof. Dr. H. Rahmat Aziz,</u> M.Si NIP. 197008132001121001		12 / 03 2026
<b>Sekretaris Penguji</b> <u>Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah,</u> M.Si, Psikolog NIP. 197611282002122001		11 / 03 2026
<b>Penguji Utama</b> <u>Dr. Yulia Sholicatun, M. Si</u> NIP. 197007242005012003		11 / 03 2026

Disahkan oleh:

  
Dekan,  
  
Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP. 1976112820002122001

## NOTA DINAS

### NOTA DINAS

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

*Assalamu"alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, serta perbaikan terhadap naskah skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN PSYCHOLOGICAL  
DISTRESS PADA REMAJA SMA NEGERI 1 KEPANJEN**

Yang ditulis oleh:

Nama : Putri Navisa Ramadhani  
NIM : 220401110105  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan sidang skripsi

*Wassalamu"alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Malang, 18 Februari 2022



Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si

NIP. 197008132001121001

## NOTA DINAS

### NOTA DINAS

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

*Assalamu"alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, serta perbaikan terhadap naskah skripsi yang berjudul:

#### **HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA REMAJA SMA NEGERI 1 KEPANJEN**

Yang ditulis oleh:

Nama : Putri Navisa Ramadhani  
NIM : 220401110105  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan sidang skripsi

*Wassalamu"alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Malang, 18 Februari 2020



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog

NIP. 197611282002122001

# SURAT PERNYATAAN

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putri Navisa Ramadhani

NIM : 220401110105

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA REMAJA SMA NEGERI 1 KEPANJEN**" adalah benar benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ini ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 12 Maret 2026



Putri Navisa Ramadhani

NIM. 220401110105

## **MOTTO**

*The sole purpose of human existence is to kindle a light in the darkness of mere being." — Carl G. Jung*

Teruslah bermanfaat -

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan dan do'a dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik, oleh karena itu, dengan rasa syukur, haru, bahagia dan bangga peneliti persembahkan kepada:

1. Bunda dan ayah peneliti, yang selalu memberi dukungan baik dukungan fisik, materi maupun spiritualitas terhadap peneliti. Sehingga peneliti dapat sampai di titik ini. Terima kasih bunda dan ayah, semoga penelitian kecil ini dapat bermanfaat bagi kita semua.
2. Alm. kakek kebanggaan peneliti, yang menjadi motivasi serta penasihat peneliti sehingga peneliti dapat bermimpi besar dan bisa sampai di titik ini.
3. Iqfirlu yang telah kebersamai peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini serta memberikan semangat serta motivasi dan selalu berada di belakang peneliti apapun rintangan yang peneliti hadapi.
4. Last but not least terima kasih kepada PUTRI NAVISA RAMADHANI yaitu peneliti sendiri yang telah bertahan dan berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini, kamu hebat put, peneliti yakin kamu sukses di masa depan.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur bagi kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Optimisme Dengan *Psychological Distress* Pada Remaja SMA Negeri 1 Kepanjen" dengan lancar. Shalawat serta salam juga tetap peneliti curahkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman kebodohan menuju zaman yang terang benderang.

Peneliti menyadari bahwa proses penelitian ini tidak luput dari bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si, CAHRM, CRMP, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si, selaku Dosen Wali sekaligus Dosen Pembimbing yang telah mengarahkan proses akademik peneliti sejak awal masa perkuliahan hingga akhir, serta telah meluangkan banyak waktu dan pikiran dalam memberikan arahan serta bimbingan yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini.

4. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, serta ketelitian dalam memberikan saran-saran perbaikan demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan arahan dan saran dalam proses pembenahan skripsi ini sehingga dapat menjadi lebih baik.
6. Orang tua peneliti, ayah dan bunda yang selalu mendukung peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dan bangku perkuliahan ini.
7. Segenap Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah memberikan informasi, bimbingan dan layanan selama kegiatan perkuliahan.
8. Seluruh Keluarga SMA Negeri 1 Kepanjen, yang telah memberikan izin khususnya kelas XI yang menerima peneliti dengan kehangatan untuk melakukan penelitian disana.
9. Sahabat peneliti Aileen dan tak lupa semua teman peneliti yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, yang telah membantu peneliti dari awal masuk perkuliahan sampai skripsi ini selesai.

Malang,

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
NOTA DINAS .....	vii
NOTA DINAS .....	viii
SURAT PERNYATAAN .....	ix
MOTTO .....	x
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
ABSTRAK .....	xix
ABSTRACT.....	xx
المخلص.....	xxi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. Optimisme .....	8
B. <i>Psychological Distress</i> .....	14
C. Hubungan antara Optimisme dengan <i>Psychological Distress</i> .....	22
D. Kerangka Berpikir .....	25
E. Hipotesis .....	26
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN .....	27
A. Desain Penelitian .....	27

<b>B. Identifikasi Variabel .....</b>	<b>27</b>
<b>C. Definisi Operasional .....</b>	<b>28</b>
<b>D. Partisipan .....</b>	<b>30</b>
<b>E. Alat Pengumpulan Data .....</b>	<b>30</b>
<b>F. Validitas dan Reliabilitas .....</b>	<b>34</b>
<b>G. Teknik Analisis Data .....</b>	<b>36</b>
<b>BAB IV .....</b>	<b>38</b>
<b>HASIL &amp; PEMBAHASAN.....</b>	<b>38</b>
<b>A. Pelaksanaan Penelitian .....</b>	<b>38</b>
<b>B. Hasil Penelitian .....</b>	<b>40</b>
<b>C. Pembahasan .....</b>	<b>44</b>
<b>BAB V .....</b>	<b>54</b>
<b>SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>54</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>54</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>56</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Skala Optimisme .....	32
Tabel 3 2 Skala Psychological Distress.....	34
Tabel 3 3 Uji Realibilitas Instrumen Penelitian .....	35
Tabel 3 4 Kategori Data .....	36
Tabel 3 5 Interpretasi Koefisien Korelasi.....	37
Tabel 4 1 Statistik Deskriptif.....	40
Tabel 4 2 Kategori Optimisme .....	41
Tabel 4 3 Kategori Psychological Distress.....	41
Tabel 4 4 Uji Normalitas .....	41
Tabel 4 5 Uji Linearitas.....	42
Tabel 4 6 Hasil Uji Korelasi.....	42
Tabel 4 7 Korelasi Optimisme dengan Dimensi Psychological Distress .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Peta Konsep Penelitian.....	25
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Izin Penelitian .....	62
Lampiran 2: Angket Penelitian.....	63
Lampiran 3: Data Responden Skala Optimisme .....	65
Lampiran 4: Data Responden Skala Psychological Distress.....	71
Lampiran 5: Hasil Uji Validitas Skala Optimisme .....	77
Lampiran 6: Hasil Uji Validitas Skala Psychological Distress .....	77
Lampiran 7: Hasil Uji Reliabilitas Skala Optimisme.....	78
Lampiran 8: Hasil Uji Reliabilitas Skala Psychological Distres.....	78
Lampiran 9: Hasil Uji Normalitas.....	79
Lampiran 10: Hasil Uji Linearitas .....	79
Lampiran 11: Hasil Uji Hipotesis.....	80
Lampiran 12: Hasil Uji Korelasi Optimisme dengan Kecemasan .....	81
Lampiran 13: Hasil Uji korelasi Optimisme dengan Depresi .....	81
Lampiran 14: Hasil Uji korelasi Optimisme dengan Kehilangan Kontrol Diri .....	81
Lampiran 15: Hasil Kategori Optimisme .....	82
Lampiran 16: Hasil Kategori Psychological Distress .....	82
Lampiran 17: Dokumentasi Pengambilan Data .....	83
Lampiran 18: Hasil Turnitin.....	84

## ABSTRAK

Ramadhani, Putri Navisa. 2026. Hubungan Antara Optimisme Dengan *Psychological Distress* Pada Remaja SMA Negeri 1 Kapanjen. Skripsi. Prodi Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen pembimbing : Rahmat Aziz, Rifa Hidayah.

---

*Psychological distress* atau tekanan psikologis merupakan masalah kesehatan mental yang banyak dialami remaja, ditandai dengan kecemasan, depresi, dan kehilangan kontrol diri. Di Indonesia, prevalensinya mencapai 34,9%, berdampak pada gangguan konsentrasi belajar dan motivasi akademik menurun. Optimisme sebagai variabel bebas diduga berperan menurunkan tekanan psikologis, yaitu kecenderungan individu mengharapkan hasil positif di masa depan. Fenomena di SMA Negeri 1 Kapanjen menunjukkan tingginya kasus siswa yang mengalami kecemasan masa depan, *overthinking*, dan stres akademik akibat tuntutan sekolah maupun orang tua berdasarkan laporan BK tahun 2025. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara optimisme dengan *psychological distress* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kapanjen.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 211 siswa kelas XI melalui *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) untuk mengukur optimisme dan *Azira Mental Health Scale* (AMHS) untuk mengukur *psychological distress* yang mencakup tiga dimensi: kecemasan, depresi, dan kehilangan kontrol diri. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif signifikan antara optimisme dan *psychological distress* ( $r = -0,189$ ;  $p = 0,006$ ). Mayoritas siswa berada pada kategori optimisme sedang (58,8%) dan tekanan psikologis sedang (66,8%). Optimisme memiliki hubungan signifikan dengan dimensi depresi ( $r = -0,258$ ;  $p = 0,000$ ), namun tidak signifikan dengan kecemasan dan kehilangan kontrol diri. Optimisme berperan sebagai sumber daya psikologis internal yang membantu remaja mengelola stres akademik, khususnya mencegah gejala depresi.

**Kata kunci:** optimisme, *psychological distress*, SMA

## ABSTRACT

Ramadhani, Putri Navisa. 2026. The Relationship Between Optimism and Psychological Distress in Adolescents at SMA Negeri 1 Kepanjen. Thesis. Psychology Study Program, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisors: Rahmat Aziz, Rifa Hidayah.

---

Psychological distress is a mental health problem commonly experienced by adolescents, characterized by anxiety, depression, and loss of self-control. In Indonesia, its prevalence reaches 34.9%, resulting in impaired concentration and decreased academic motivation. Optimism, as an independent variable, is thought to play a role in reducing psychological distress, which is the tendency for individuals to expect positive outcomes in the future. The phenomenon at SMA Negeri 1 Kepanjen shows high rates of students experiencing future anxiety, overthinking, and academic stress due to school and parental demands, according to the 2025 Guidance and Counseling report. This study aims to determine the relationship between optimism and psychological distress in 11th-grade students at SMA Negeri 1 Kepanjen.

The study used a quantitative correlational approach, involving 211 11th-grade students through purposive sampling. Data collection used the Life Orientation Test-Revised (LOT-R) to measure optimism and the Azira Mental Health Scale (AMHS) to measure psychological distress, which encompasses three dimensions: anxiety, depression, and loss of self-control. Data analysis used the Pearson Product Moment correlation test.

The results showed a significant negative relationship between optimism and psychological distress ( $r = -0.189$ ;  $p = 0.006$ ). The majority of students were in the moderate optimism category (58.8%) and moderate psychological distress (66.8%). Optimism had a significant relationship with the depression dimension ( $r = -0.258$ ;  $p = 0.000$ ), but not significantly with anxiety and loss of self-control. Optimism acts as an internal psychological resource that helps adolescents manage academic stress, particularly preventing depressive symptoms..

**Keywords:** *optimism, psychological distress, high school*

## المخلص

رامادهاني، بوتري نافيسا. 2026. العلاقة بين التفاؤل والضيق النفسي لدى المراهقين ف المدرسة الثانوية الحكومية 1 كيبانجين. رسالة ماجستير. برنامج دراسة علم النفس، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج

المشرفون: رحمة عزيز، رفاة هداية

يُعدّ الضيق النفسي مشكلة صحية نفسية شائعة بين المراهقين، تتسم بالقلق والاكتئاب وفقدان السيطرة على الذات. في إندونيسيا، تصل نسبة انتشاره إلى 34.9%، مما يؤدي إلى ضعف التركيز وانخفاض الدافعية الدراسية. يُعتقد أن التفاؤل، كمتغير مستقل، يلعب دورًا في تخفيف الضيق النفسي، وهو ميل الأفراد إلى الثانوية SMA Negeri 1 Kepanjen توقع نتائج إيجابية في المستقبل. تُظهر هذه الظاهرة في مدرسة الحكومية ارتفاعًا في معدلات الطلاب الذين يعانون من القلق بشأن المستقبل، والتفكير المفرط، والضغط الدراسي نتيجةً لمتطلبات المدرسة والأهل، وذلك وفقًا لتقرير التوجيه والإرشاد لعام 2025. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين التفاؤل والضيق النفسي لدى طلاب الصف الحادي عشر في مدرسة SMA Negeri 1 Kepanjen الحكومية الثانوية.

استخدمت الدراسة منهجًا كميًا ارتباطيًا، وشملت عينة من 211 طالبًا وطالبة من طلاب الصف الحادي لقياس (LOT-R) عشر، تم اختيارهم بطريقة العينة الهادفة. استُخدم اختبار التوجه نحو الحياة المُعدّل، لقياس الضيق النفسي، والذي يشمل ثلاثة أبعاد: القلق (AMHS) التفاؤل، ومقياس أزيبرا للصحة النفسية والاكتئاب، وفقدان السيطرة على الذات. وتم تحليل البيانات باستخدام اختبار ارتباط بيرسون

( $r = -0.189$ ;  $p = 0.006$ ). أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائيًا بين التفاؤل والضيق النفسي وكانت غالبية الطلاب ضمن فئة التفاؤل المعتدل (58.8%) والضيق النفسي المعتدل (66.8%). وارتبط ولكنه لم يرتبط ارتباطًا دالًا، ( $r = -0.258$ ;  $p = 0.000$ ) التفاؤل ارتباطًا دالًا إحصائيًا ببعدها الاكتئاب إحصائيًا بالقلق وفقدان السيطرة على الذات. ويُعدّ التفاؤل بمثابة مورد نفسي داخلي يُساعد المراهقين على إدارة الضغط الدراسي، وخاصةً الوقاية من أعراض الاكتئاب

**الكلمات المفتاحية:** التفاؤل، الضيق النفسي، المدرسة الثانوية

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental remaja merupakan isu global yang semakin mendapat perhatian. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023) melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10-19 tahun mengalami gangguan mental, dengan kasus kecemasan meningkat sebesar 25% sejak tahun 2020. Lebih lanjut, WHO kembali melaporkan bahwa pada tahun 2025, lebih dari satu miliar orang di seluruh dunia akan hidup dengan kondisi kesehatan mental. Kondisi seperti kecemasan, depresi, dan stres tidak hanya menyebabkan tekanan psikologis tetapi juga berdampak signifikan pada produktivitas dan kesejahteraan sosial dan ekonomi global. Faktor-faktor seperti ketidakpastian ekonomi, perubahan iklim, dan paparan media sosial yang berlebihan semakin memperburuk tekanan psikologis pada remaja yang berjuang untuk menemukan identitas dan arah masa depan mereka (WHO, 2025).

Di Indonesia, masalah kesehatan mental remaja juga menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Hasil Survei dari *Indonesia National Adolscent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022* (Ganesha et al., 2024) menunjukkan bahwa sekitar 15,5 juta, atau 34,9% remaja Indonesia, menghadapi masalah kesehatan mental. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga remaja di Indonesia berisiko mengalami gangguan

psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi. Sementara itu, data Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023) menunjukkan bahwa sekitar 24,7% remaja berusia 15-19 tahun mengalami kecemasan sedang hingga berat. Kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar, mengurangi motivasi akademik, dan memengaruhi kemampuan pengambilan keputusan saat remaja bertransisi ke masa dewasa (Sherlina, 2024).

Fenomena serupa ditemukan di Kabupaten Malang, khususnya di SMA Negeri 1 Kepanjen. Sekolah yang berlokasi di Jalan A. Yani No. 48 Kepanjen ini merupakan salah satu SMA unggulan di Kabupaten Malang dengan jumlah siswa lebih dari 900 orang. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, Kabupaten Malang memiliki 922 SMA dengan total siswa mencapai 28.922 orang (BPS-Statistics Indonesia, 2025). Di tengah persaingan akademik yang ketat, SMA Negeri 1 Kepanjen menunjukkan fenomena kontradiktif yang menarik untuk dikaji. Di satu sisi, siswa sekolah ini berhasil meraih medali emas dalam Olimpiade Penelitian Siswa Indonesia (OPSI) 2024 tingkat nasional yang diselenggarakan oleh Pusat Prestasi Nasional (Puspresnas). Prestasi ini membuktikan bahwa kualitas individu siswa mampu bersaing di tingkat tertinggi (NASIONAL, 2024)

Namun, wawancara dengan guru bimbingan dan konseling (BK) dan staf humas sekolah pada Tanggal 22 Desember 2025 mengungkapkan bahwa secara institusional, peringkat akademik SMA Negeri 1 Kepanjen justru menurun dalam beberapa tahun terakhir. Kontras antara keberhasilan

individu di tingkat nasional dan penurunan kinerja kolektif sekolah ini menimbulkan pertanyaan tentang kesejahteraan psikologis siswanya. Data dari BK juga menyatakan bahwa lebih dari 30 anak mengalami kecemasan dalam menentukan arah masa depannya. Dan 10 anak merasa bahwa tertekan karena mendapatkan tuntutan orang tua untuk kuliah di PTN yang tidak mereka inginkan. Di tengah tekanan persaingan dan upaya untuk mempertahankan prestise sekolah, muncul pertanyaan apakah remaja di SMA Negeri 1 Kepanjen mampu mempertahankan optimisme atau justru mengalami peningkatan tekanan psikologis. Ironi dan kompleksitas masalah ini mendasari pemilihan SMA Negeri 1 Kepanjen sebagai lokasi penelitian.

Optimisme dipandang sebagai faktor pelindung yang dapat melindungi remaja dari *psychological distress*. Scheier, Carver, dan Bridges (1994) mendefinisikan optimisme sebagai kecenderungan umum individu untuk mengharapkan hasil positif di masa depan. Individu yang optimis cenderung menggunakan strategi penanggulangan yang lebih adaptif ketika menghadapi tantangan, seperti pemecahan masalah aktif dan penafsiran ulang situasi secara positif. Sebaliknya, individu yang pesimis lebih rentan terhadap stres, perasaan tidak berdaya, dan kecemasan berlebihan tentang masa depan. Dalam konteks siswa sekolah menengah, optimisme menjadi modal psikologis yang penting ketika mereka harus menghadapi berbagai tantangan akademis seperti ujian, tugas, dan persiapan kuliah (Scheier et al., 1994)

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji variabel optimisme dan tekanan psikologis. Rahmawati & Utami, (2024) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dan stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM. Sahlan Raja et al., (2025) menunjukkan bahwa optimisme secara signifikan memengaruhi kecemasan akademik pada mahasiswa semester 1-5. Brigita et al., (2023) dan Harum et al., (2025) menemukan bahwa optimisme berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, Maukar dan Huwae (2024) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis tidak berhubungan secara signifikan dengan tekanan psikologis pada mahasiswa yang sudah menikah. Shabrina dkk. (2021) menunjukkan bahwa tekanan psikologis memediasi hubungan antara ketahanan dan kesejahteraan pada orang dewasa.

Meskipun penelitian-penelitian ini telah memberikan kontribusi yang signifikan, beberapa kesenjangan penelitian masih ada. Pertama, sebagian besar penelitian menggunakan mahasiswa sebagai subjek, sementara penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara optimisme dan *psychological distress* pada siswa sekolah menengah masih terbatas. Kedua, studi yang melibatkan *psychological distress* sebagai variabel dependen umumnya menempatkannya sebagai mediator atau mengaitkannya dengan kesejahteraan psikologis, bukan secara langsung dengan optimisme. Ketiga, dalam hal instrumen pengukuran, studi sebelumnya umumnya menggunakan skala *psychological distress* yang telah lama dikembangkan, sedangkan studi ini menggunakan Skala

Kesehatan Mental Azira (AMHS), yang dikembangkan oleh Aziz dan Mangestuti (2025), sebagai instrumen pengukuran yang lebih kontekstual dan mutakhir.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian tentang hubungan antara optimisme dan *psychological distress* pada remaja di SMA Negeri 1 Kepanjen sangat penting. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris tentang peran optimisme dalam menjaga kesehatan mental remaja dan menjadi dasar untuk mengembangkan program intervensi psikologis di lingkungan sekolah.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat optimisme siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kepanjen, Malang?
2. Bagaimana tingkat *psychological distress* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kepanjen?
3. Bagaimana hubungan antara optimisme dengan *psychological distress* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kepanjen?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan tingkat optimisme pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Kepanjen, Malang.
2. Mendeskripsikan tingkat *psychological distress* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Kepanjen, Malang.
3. Menganalisis hubungan antara optimisme dengan *psychological distress* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Kepanjen, Malang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik dari segi teori maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis:
  - a. Menambah wawasan dan referensi ilmiah mengenai hubungan antara optimisme dan *psychological distress* pada remaja, khususnya siswa SMA.
  - b. Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi perkembangan dan kesehatan mental remaja.
2. Manfaat Praktis:
  - a. Bagi sekolah dan guru SMA Negeri 1 Kepanjen yaitu sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program konseling dan

pelatihan mental yang dapat menumbuhkan optimisme dan mengurangi *psychological distress* siswa.

- b. Bagi orang tua dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya mendukung dan menumbuhkan sikap optimis pada anak agar lebih siap menghadapi tantangan masa depan, sehingga dapat meningkatkan produktivitas akademik, motivasi, dan kesejahteraan sosial-ekonomi remaja di tengah tekanan seperti persaingan PTN.
- c. Bagi siswa dapat membantu meningkatkan kesadaran diri tentang pentingnya optimisme dalam menghadapi tekanan akademik dan masa depan sehingga dapat mengelola *distress* dengan lebih baik.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Optimisme**

##### **1. Pengertian Optimisme**

Optimisme menurut Scheier dan Carver (1994) didefinisikan sebagai optimisme disposisional, kecenderungan umum yang stabil dalam diri individu untuk mengharapkan hasil positif di masa depan. Konsep ini berakar pada teori harapan-nilai, yang menyatakan bahwa individu akan bertahan dalam menghadapi kesulitan dan terus berupaya mencapai tujuan selama mereka memiliki harapan yang cukup bahwa upaya mereka akan berhasil. Sebaliknya, ketika harapan memudar dan keraguan menjadi terlalu besar, individu cenderung menyerah pada tujuan yang terancam. Scheier dan Carver juga menunjukkan bahwa optimisme adalah konstruksi kepribadian yang berbeda dan tidak dapat disamakan hanya dengan tingkat neurotisme atau kecemasan yang rendah, karena optimisme tetap menjadi prediktor signifikan depresi dan strategi mengatasi masalah bahkan setelah variabel-variabel ini dikontrol secara statistik. Individu yang optimis telah terbukti menggunakan strategi mengatasi masalah yang lebih aktif dan adaptif seperti pemecahan masalah, penerimaan, dan penafsiran ulang situasi secara positif, sementara individu yang pesimis cenderung menyerah dan menghindari masalah (Scheier et al., 1994).

Pandangan ini sejalan dengan pandangan yang dikemukakan oleh Seligman (2006), yang memperkuat pemahaman bahwa optimisme secara signifikan memengaruhi bagaimana individu menghadapi kesulitan dalam hidup mereka. Seligman menjelaskan bahwa individu yang optimis cenderung menafsirkan peristiwa negatif sebagai sesuatu yang sementara, terbatas pada situasi tertentu, dan bukan semata-mata kesalahan mereka sendiri. Lebih lanjut, Seligman menekankan bahwa gaya penjelasan yang optimis akan mencegah individu jatuh ke dalam keadaan ketidakberdayaan yang dipelajari yaitu, sikap menyerah karena mereka merasa bahwa apa pun yang mereka lakukan, situasinya tidak akan berubah sehingga individu masih mampu bangkit dan mencoba menghadapi tantangan yang ada (Martin E. P. Seligman, 2006).

Optimisme adalah konsep kunci dalam psikologi positif, yang menekankan keyakinan bahwa masa depan akan menghasilkan hasil yang positif. Optimisme itu sendiri adalah keyakinan atau harapan positif tentang masa depan (Dewi et al., 2025). Optimisme memberikan landasan bagi siswa untuk mengembangkan kepercayaan diri, motivasi, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan selama masa remaja (Indrayana & Kumaidi, 2021).

## **2. Dimensi Optimisme**

Scheier dan Carver (1994) memandang optimisme sebagai konstruk unidimensional, yang tercermin dalam tingkat ekspektasi positif individu terhadap masa depan. Namun, struktur instrumen pengukuran LOT-R yang

mereka kembangkan mencerminkan dua komponen yang berlawanan: komponen optimisme, yang mencerminkan kecenderungan individu untuk secara aktif mengharapkan hal-hal baik terjadi di masa depan, dan komponen pesimisme, yang mencerminkan kecenderungan individu untuk mengharapkan hal-hal buruk terjadi. Kedua komponen ini diperlakukan sebagai dua kutub dari dimensi yang sama, menghasilkan skor total tunggal yang mencerminkan tingkat optimisme disposisional individu secara keseluruhan.

Pemahaman ini semakin diperkuat oleh Seligman (2006), yang menjelaskan optimisme melalui tiga dimensi gaya penjelasan yang dapat membantu memahami dengan lebih baik bagaimana individu yang optimis dan pesimis berpikir ketika menghadapi peristiwa negatif.

a. *Permanence*

*Permanence* yaitu ketika individu optimis cenderung menolak perasaan tidak berdaya dan percaya bahwa penyebab hal-hal buruk bersifat sementara. Ketika mereka percaya bahwa masalah negatif hanya terjadi dalam situasi tertentu, mereka menunjukkan optimisme atau harapan bahwa keadaan dapat membaik. Sebaliknya, orang pesimis cenderung percaya bahwa hal-hal buruk akan terus terjadi sepanjang hidup mereka. Mereka percaya bahwa peristiwa negatif akan terus berlanjut dan berdampak pada kehidupan mereka secara keseluruhan (Martin E. P. Seligman, 2006).

b. *Pervasiveness*

*Pervasiveness* menjelaskan bagaimana keadaan atau peristiwa yang dialami berdampak pada kondisi yang berbeda secara spesifik atau universal. Mereka yang mampu membuat penjelasan spesifik tentang hal-hal yang mungkin terjadi dalam kehidupan mereka dan sanggup bertahan dibagian kehidupan, maka individu tersebut cenderung optimisme. Sebaliknya, mereka yang membuat penjelasan secara universal tentang kegagalan mereka dan menyerah pada segalanya ketika kegagalan datang, maka individu tersebut cenderung pesimisme (Martin E. P. Seligman, 2006).

c. *Personalization*

*Personalization* yaitu ketika individu baik secara internal maupun eksternal dapat menjelaskan penyebab suatu peristiwa, apakah berasal dari diri mereka sendiri (internal) atau dari orang lain (eksternal). Ketika sesuatu yang buruk terjadi, orang biasanya menyalahkan diri sendiri (internal) atau orang lain atau keadaan. Ketika seseorang menyalahkan diri sendiri atas kegagalannya, mereka menjadi kurang bersyukur terhadap diri mereka sendiri. Mereka merasa tidak dihargai, tidak mampu, dan tidak dicintai. Hal ini memengaruhi bagaimana seseorang dapat mengembangkan potensi mereka untuk masa depan. Sebaliknya, individu yang menyalahkan hal-hal di luar diri mereka sendiri tidak akan

kehilangan rasa harga diri mereka ketika hal-hal buruk terjadi pada mereka (Martin E. P. Seligman, 2006).

Dengan demikian, ketiga dimensi yang diusulkan oleh Seligman ini semakin memperkuat dan memperdalam pemahaman tentang bagaimana harapan positif untuk masa depan seperti yang dijelaskan oleh Scheier dan Carver terbentuk dan dimanifestasikan dalam pola pikir sehari-hari individu.

### 3. Optimisme menurut perspektif islam

Dari perspektif Islam, optimisme adalah sikap mental positif yang didasarkan pada iman dan keyakinan yang kuat kepada Allah SWT. Sikap ini memandang bahwa segala sesuatu yang terjadi, baik kesulitan maupun keberhasilan, adalah bagian dari rencana dan kehendak terbaik-Nya bagi hamba-hamba-Nya (Nur Ah'Syaidah Fitria Ahyati & Mus'idul Millah, 2024).

Hadist berprasangka baik kepada Allah:

حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ حَفْصٍ، حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا الْأَعْمَشُ، سَمِعْتُ أَبَا صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ " يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأِ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأِ خَيْرٍ مِنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشِدْرِ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرَوَلَةً "

Telah menceritakan kepada kami ('Amru bin Hafs) telah menceritakan kepada kami (Ayahku) telah menceritakan kepada kami (Al A'masy) aku mendengar (Abu Shalih) dari (Abu Hurairah)

*radliyallahu'anhu* berkata, "Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Aku berada dalam prasangka hamba-Ku, dan Aku selalu bersamanya jika ia mengingat-Ku, jika ia mengingat-Ku dalam dirinya, maka Aku mengingatnya dalam diri-Ku, dan jika ia mengingatKu dalam perkumpulan, maka Aku mengingatnya dalam perkumpulan yang lebih baik daripada mereka, jika ia mendekatkan diri kepada-Ku sejengkal, maka Aku mendekatkan diri kepadanya sehasta, dan jika ia mendekatkan diri kepada-Ku sehasta, Aku mendekatkan diri kepadanya sedepa, jika ia mendatangi-Ku dalam keadaan berjalan, maka Aku mendatangnya dalam keadaan berlari (H.R Shahih Bukhari No. 7405) (dalam Nur Ah'Syaidah Fitria Ahyati & Mus'idul Millah, 2024)

QS. Al-Insyirah ayat 6-8:

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bersungguh-sungguh (dalam urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap." (QS. Al-Insyirah: 6–8).

Ayat ini mengajarkan sikap optimisme, ketekunan dalam berusaha, serta mempersembahkan hasil seluruh usaha hanya kepada Allah, yang menjadi solusi utama dalam mengurangi kecemasan masa depan. Berprasangka baik kepada Allah adalah sikap optimis dalam memandang setiap ketentuan dan keadaan yang diberikan-Nya. Sikap ini merupakan cerminan keimanan seorang muslim yang ditunjukkan melalui

penerimaan positif terhadap takdir Allah. Dalam konteks optimisme, sikap ini mencerminkan iman dan ketaatan seorang mukmin yang meyakini bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan kehendak dan aturan Tuhan. Dengan keyakinan ini, individu secara konsisten memupuk harapan positif dalam menghadapi berbagai cobaan hidup dan meyakini bahwa setiap peristiwa mengandung hikmat dan jalan menuju kesuksesan (Nur Ah'Syaidah Fitria Ahyati & Mus'idul Millah, 2024).

## ***B. Psychological Distress***

### **1. Definisi *Psychological Distress***

Mirowsky dan Ross (2003) mendefinisikan *psychological distress* atau tekanan psikologis sebagai keadaan emosional tidak menyenangkan yang dialami oleh individu, umumnya termanifestasi dalam dua bentuk utama yaitu kecemasan dan depresi. Menurut mereka, tekanan psikologis bukanlah kategori diagnostik klinis, melainkan kontinum keadaan emosional yang dapat dialami oleh siapa pun dengan berbagai tingkat sebagai respons terhadap stres dan tantangan dalam hidup. Kecemasan, dalam hal ini, ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, dan takut, sedangkan depresi ditandai dengan perasaan sedih, putus asa, dan kehilangan antusiasme terhadap kehidupan. Kedua kondisi ini saling terkait dan bersama-sama mencerminkan tingkat *psychological distress* yang dialami oleh individu (John Mirowsky, 2003).

Dalam psikologi abnormal, perjalanan dari stres menuju penderitaan dimulai ketika seseorang menghadapi pemicu stres atau lingkungan, seperti

tekanan kerja atau konflik pribadi, yang kemudian memicu respons stres yang normal, adaptif, dan sementara. Namun, ketika stres ini berlanjut tanpa penyelesaian atau melebihi kapasitas penanggulangan individu, stres tersebut memasuki fase stres berkepanjangan yang mulai mengikis sumber daya psikologis seseorang. Pada titik kritis ini, penderitaan muncul sebagai pengalaman subjektif dari penderitaan psikologis yang mendalam, yang ditandai dengan gejala seperti kecemasan berlebihan atau kesedihan yang terus-menerus. Tidak seperti stres normal yang memotivasi, penderitaan dalam konteks abnormal mengganggu fungsi sehari-hari, seperti kemampuan untuk bekerja atau menjaga hubungan sosial (Prof. Dr. Sutardjo A. Wiramihardja, 2015).

Sejalan dengan pandangan ini, Aziz dan Mangestuti (2025) mendefinisikan *psychological distress* sebagai dimensi negatif kesehatan mental yang mencerminkan tekanan psikologis yang dialami oleh individu, bukan sebagai gangguan klinis yang terdiagnosis. Tekanan psikologis dipahami sebagai suatu kondisi yang ditandai dengan munculnya kecemasan, gejala depresi, dan berkurangnya kemampuan untuk mengendalikan keadaan emosional seseorang. Ketiga dimensi ini secara kolektif mencerminkan tingkat tekanan psikologis yang dialami oleh individu dalam kehidupan sehari-hari mereka. Semakin tinggi tingkat kecemasan, depresi, dan hilangnya kendali diri, semakin besar tekanan psikologis yang dialami oleh individu tersebut (Aziz & Mangestuti, 2025).

Dengan demikian, Aziz dan Mangestuti (2025) memperluas konsep tekanan psikologis yang diajukan oleh Mirowsky dan Ross dengan menambahkan dimensi kehilangan kendali diri sebagai refleksi ketidakmampuan seseorang untuk mengatur kondisi emosionalnya secara efektif.

## 2. Dimensi *Psychological Distress*

Berdasarkan model *dual-continua* yang dikembangkan oleh Aziz dan Mangestuti (2025), *psychological distress* mencakup tiga dimensi utama yang saling terkait, yaitu kecemasan (*anxiety*), depresi (*depression*), dan kehilangan kontrol (*loss of control*).

### a. Kecemasan (*anxiety*)

Mirowsky dan Ross (2003) menjelaskan bahwa kecemasan adalah bentuk utama tekanan psikologis, yang ditandai dengan perasaan tegang, kekhawatiran berlebihan, dan ketakutan akan peristiwa yang tidak pasti. Kecemasan muncul sebagai respons emosional individu terhadap ancaman atau tekanan yang dirasakan, baik nyata maupun imajiner. Sejalan dengan ini, Aziz dan Mangestuti (2025) mengoperasionalkan kecemasan sebagai suatu kondisi di mana individu terus menerus berusaha menenangkan diri tetapi mengalami kesulitan, panik ketika menghadapi situasi yang tidak diinginkan, merasa bingung dan frustrasi, serta merasa lelah dan tidak berdaya dalam menghadapi masalah yang ada. Individu yang mengalami tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami

kesulitan berkonsentrasi dan mengalami gangguan dalam menjalankan fungsi sehari-hari mereka secara optimal.

b. Depresi (*depression*)

Mirowsky dan Ross (2003) menjelaskan bahwa depresi, sebagai bagian dari tekanan psikologis, ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat dan antusiasme, serta perasaan tidak berharga dan putus asa tentang masa depan. Depresi, dalam konteks ini, bukanlah gangguan klinis yang dapat didiagnosis, melainkan keadaan emosional negatif yang ada dalam suatu kontinum dan dapat dialami oleh individu dengan berbagai tingkat. Aziz dan Mangestuti (2025) lebih lanjut menggambarkan depresi sebagai suatu kondisi di mana seseorang merasa berada pada titik terendah dalam hidupnya, menghabiskan waktu merenungkan hal-hal negatif, larut dalam perasaan putus asa, dan merasa bahwa semua aktivitas sehari-hari sia-sia dan tidak bermakna. Kondisi ini pada akhirnya berdampak pada motivasi dan kemampuan individu untuk berfungsi secara produktif dalam hidup mereka.

c. Kehilangan Kontrol (*loss of control*)

Mirowsky dan Ross (2003) menjelaskan bahwa individu yang mengalami tekanan psikologis seringkali juga mengalami rasa kehilangan kendali atas diri mereka sendiri dan kehidupan mereka, di mana individu merasa tidak mampu mengelola emosi mereka

atau situasi yang mereka hadapi. Kondisi ini memperburuk tekanan psikologis yang dialami karena individu merasa tidak berdaya untuk mengubah situasi. Aziz dan Mangestuti (2025) mengoperasionalkan dimensi ini sebagai kondisi di mana individu merasa tidak memiliki harapan di masa depan, mudah menangis ketika menghadapi masalah, tidak mampu mengendalikan amarahnya, dan bahkan berpikir bahwa orang lain akan lebih baik tanpa dirinya. Hilangnya kendali diri mencerminkan ketidakmampuan individu untuk mengatur respons emosionalnya secara efektif, yang mengakibatkan peningkatan tekanan psikologis dan berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu secara keseluruhan (Aziz & Mangestuti, 2025).

### **3. Faktor – faktor *Psychological Distress***

Menurut Mirowsky & Ross, (2003) faktor-faktor yang mempengaruhi psychological distress pada remaja atau siswa SMA yaitu :

#### **a. Status Sosial Ekonomi (SES)**

Status sosial yang rendah merupakan sumber stres karena keterbatasan ekonomi menciptakan kecemasan sehari-hari, seperti kesulitan membayar perlengkapan sekolah, yang pada akhirnya menumbuhkan perasaan tidak mampu dan kecemasan pada siswa. Situasi ini diperburuk oleh fakta bahwa orang tua dengan SES rendah seringkali memiliki sedikit waktu dan sumber daya untuk

memberikan dukungan emosional yang memadai karena tekanan yang mereka alami sendiri (John Mirowsky, 2003).

**b. Struktur Keluarga yang Tidak Stabil**

Keluarga yang tidak stabil seperti perceraian orang tua, memiliki dampak jangka panjang yang signifikan. Selain berpotensi mengganggu kemajuan pendidikan karena berkurangnya dukungan, pengalaman ini juga membentuk pola interpersonal siswa, sehingga lebih sulit untuk mempercayai dan membentuk hubungan pertemanan yang sehat, yang merupakan faktor penting dalam kesejahteraan mental remaja (John Mirowsky, 2003).

**c. Faktor Gender**

Jenis kelamin atau gender menunjukkan bahwa siswa perempuan atau remaja putri lebih rentan terhadap tekanan karena mereka sering menghadapi tekanan untuk memenuhi harapan sosial yang bertentangan dengan tuntutan akademis, meskipun faktor biologis juga berperan. Kesenjangan ini juga muncul karena remaja putri umumnya lebih terbuka dalam melaporkan perasaan cemas dan sedih mereka daripada remaja putra (John Mirowsky, 2003).

**d. Peristiwa kehidupan yang tidak diinginkan**

Peristiwa atau kejadian yang tidak menyenangkan seperti putus cinta, kegagalan akademis, atau konflik dengan teman, merupakan pemicu kuat penderitaan, terutama ketika siswa merasa peristiwa tersebut di luar kendali mereka. Ketidakmampuan untuk

mengendalikan situasi negatif ini menciptakan perasaan tidak berdaya yang memperdalam dampak emosional dari peristiwa tersebut (John Mirowsky, 2003).

e. Keterasingan

Keterasingan yang terjadi dalam bentuk ketidakberdayaan dan ketidakbermaknaan, merusak kesehatan mental siswa. Ketika seorang siswa merasa tidak memiliki kendali atas nilai atau hubungan sosial mereka, dan tidak melihat tujuan dalam rutinitas sekolah mereka, perasaan hampa dan kecemasan muncul, yang merupakan inti dari penderitaan psikologis (John Mirowsky, 2003).

f. Lingkungan sekolah yang tidak mendukung dan tidak adil

Lingkungan sekolah yang tidak mendukung misalnya, yang penuh dengan perundungan, kekerasan, atau perlakuan tidak adil dari guru, menciptakan suasana ketakutan dan ketidakpastian. Lingkungan yang kacau ini secara langsung meningkatkan perasaan terancam dan tidak berdaya, yang pada gilirannya memicu kecemasan dan depresi pada siswa (John Mirowsky, 2003).

#### 4. *Psychological Distress* menurut Perspektif Islam

Dalam dari perspektif Islam, kecemasan merupakan kondisi psikologis yang dapat dipicu oleh kekhawatiran dalam menghadapi ujian kehidupan yang merupakan ketentuan Allah SWT. Akan tetapi, Al-Qur'an memberikan penegasan dan jaminan ilahiah bahwa Allah tidak akan membebani seorang hamba melampaui kapasitas dan kemampuan yang

dimilikinya, sebagaimana terdapat dalam firman-Nya pada Surah Al-Baqarah ayat 155, 156, dan 286.

Surat Al – Baqarah ayar 155-156:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾  
الَّذِينَ إِذَا أَصَابْتَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

Artinya: Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar.

(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “*Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji ‘ūn*” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali).

Surat Al-Baqarah ayat 286:

عَلَيْنَا تَحْمِيلٌ وَلَا رَبَّنَا أَخْطَأْنَا أَوْ نَسِينَا أَنْ نُؤَاخِذْنَا لَا رَبَّنَا اكْتَسَبْتُمْ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبْتُمْ مَا لَهَا وَسُعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا مَوْلَانَا أَنْتَ وَارْحَمْنَا لَنَا وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفُ بِهَ لَنَا طَاقَةَ لَا مَا تَحْمِلُنَا وَلَا رَبَّنَا قِيلِنَا مِنَ الَّذِينَ عَلَى حَمْلَتُهُ كَمَا اصْرُوا ﴿٢٨٦﴾ الْكُفْرِيُّنَ الْقَوْمَ عَلَى فَاانصُرْنَا

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya.

Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir”.

Berdasarkan ayat ini, umat Islam tidak seharusnya merasa cemas berlebihan terhadap peristiwa apa pun yang menimpa mereka. Hal ini karena Allah SWT memberikan cobaan dan ujian sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah konstruksi kognitif yang berasal dari dalam diri individu (Nugraha, 2020).

### **C. Hubungan antara Optimisme dengan *Psychological Distress***

Secara teoritis, optimisme dan tekanan psikologis sangat berkaitan. Scheier dan Carver (1994), menggunakan teori optimisme disposisional mereka, menjelaskan bahwa individu yang optimis cenderung menggunakan strategi penanggulangan yang lebih adaptif ketika menghadapi masalah. Mereka lebih cenderung terlibat dalam pemecahan masalah aktif, mencari dukungan sosial, dan menafsirkan kembali situasi sulit secara positif. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung menggunakan strategi penghindaran, menyerah, dan terlibat dalam perenungan negatif, yang sebenarnya memperburuk tekanan psikologis. Individu yang optimis percaya bahwa upaya mereka akan menghasilkan hasil yang positif, sehingga mereka gigih dan melanjutkan upaya mereka meskipun menghadapi kesulitan. Keyakinan ini melindungi mereka dari tekanan psikologis yang berkepanjangan.

Mirowsky dan Ross (2003), menggunakan kerangka kerja rasa kendali mereka, menjelaskan bahwa individu yang merasa mengendalikan hidup mereka cenderung mengalami tingkat *psychological distress* yang lebih rendah. Optimisme, dalam kerangka kerja ini, dapat dilihat sebagai komponen kendali pribadi, yaitu keyakinan bahwa masa depan dapat dipengaruhi oleh tindakan seseorang sendiri. Individu yang optimis percaya bahwa hasil positif di masa depan bergantung pada usaha mereka, sehingga mereka lebih termotivasi untuk bertindak dan kurang rentan terhadap perasaan tidak berdaya yang merupakan inti dari tekanan psikologis. Dengan demikian, secara teoritis, semakin tinggi optimisme seseorang, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami tekanan psikologis.

Beberapa penelitian telah mengkaji hubungan antara optimisme dan berbagai bentuk tekanan psikologis pada mahasiswa, orang dewasa, dan siswa sekolah menengah. Pada mahasiswa, Rahmawati dan Utami (2024) meneliti 122 mahasiswa yang berpartisipasi dalam program Merdeka Belajar-Kampus Merdeka menggunakan metode korelasi kuantitatif. Hasilnya menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dan stres akademik, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme seorang mahasiswa, semakin rendah stres akademiknya. Sementara itu, Sahlan Raja, Padilah, dan Purwantini (2025) meneliti 134 mahasiswa di semester 1-5 dan menemukan bahwa optimisme secara signifikan memengaruhi kecemasan akademik. Optimisme terbukti menjadi faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa.

Pada orang dewasa, Shabrina dkk. (2021) melakukan penelitian dengan 260 partisipan berusia 18 tahun ke atas menggunakan pendekatan survei online. Penelitian ini menemukan bahwa tekanan psikologis bertindak sebagai mediator parsial antara ketahanan dan kesejahteraan, menunjukkan bahwa tekanan psikologis merupakan variabel penting yang memengaruhi kesejahteraan individu. Maukar dan Huwae (2024) meneliti 105 mahasiswa yang sudah menikah dan menemukan hasil yang berbeda, tanpa hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan tekanan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa konteks dan karakteristik subjek penelitian dapat memengaruhi hubungan antara variabel psikologis.

Dalam kelompok siswa SMA, Bayu Ahmad Nur Rizki, Triana, dan Haniyah (2025) melakukan studi deskriptif terhadap 121 siswa SMA kejuruan. Mereka menemukan bahwa kecemasan akademik siswa dipengaruhi oleh beban tugas, tekanan ujian, dan kesulitan menyeimbangkan teori dan praktik. Annisa dan Dewi (2025) meneliti 150 siswa asrama di SMA Islam Athirah di Bone menggunakan analisis regresi sederhana dan menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berdampak negatif terhadap stres akademik. Studi ini menekankan peran faktor eksternal dalam menjelaskan tekanan psikologis siswa.

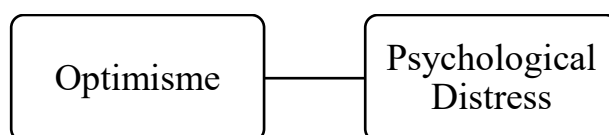
Penelitian tentang optimisme juga telah banyak dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis. Brigita, Santi, dan Ananta (2022) dan Harum, Latif, dan Al-Usrah (2025) meneliti hubungan antara optimisme dan

kesejahteraan psikologis. Kedua studi tersebut menemukan bahwa optimisme berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Temuan ini relevan dengan model kontinum ganda yang diusulkan oleh Aziz dan Mangestuti (2025), di mana kesejahteraan psikologis dan tekanan psikologis adalah dua kontinum yang terpisah tetapi saling terkait. Peningkatan kesejahteraan psikologis sering disertai dengan penurunan tekanan psikologis.

Berdasarkan penjelasan teoritis dan penelitian sebelumnya, dipahami bahwa optimisme berhubungan dengan keadaan psikologis individu, baik positif, seperti kesejahteraan psikologis, maupun negatif, seperti stres dan kecemasan. Teori optimisme disposisional Scheier dan Carver (1994) dan kerangka kontrol pribadi Mirowsky dan Ross (2003) sama-sama menunjukkan bahwa keyakinan positif tentang masa depan dan kemampuan untuk mengendalikan kehidupan seseorang berperan dalam melindungi individu dari tekanan psikologis. Penelitian yang dilakukan di berbagai kelompok usia dan konteks semakin memperkuat pemahaman kita tentang dinamika hubungan ini.

#### **D. Kerangka Berpikir**

Gambar 2 1 Peta Konsep Penelitian



## **E. Hipotesis**

H0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan *psychological distress* pada remaja SMA Negeri 1 Kepanjen.

H1 : Terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan *psychological distress* pada remaja SMA Negeri 1 Kepanjen.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk menentukan hubungan antara optimisme dan *psychological distress* pada remaja, khususnya siswa. Pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti untuk memperoleh data numerik yang dapat dianalisis secara statistik, sehingga hubungan antar variabel dapat dijelaskan secara objektif dan terukur (Ardiansyah et al., 2023).

#### **B. Identifikasi Variabel**

Variabel penelitian merupakan atribut atau sifat yang dimiliki oleh individu, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu dan ditentukan oleh peneliti untuk diteliti (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan dua variabel, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel bebas. Variabel dalam penelitian ini yaitu:

Variabel Terikat (Y) : *Psychological Distress*

Variabel Bebas (X) : Optimisme

## C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah pengertian yang terkait pada variabel yang disusun berdasarkan kriteria dari setiap variabel yang akan diteliti. Tujuan adanya definisi operasional adalah untuk menggali pengertian yang lebih spesifik sehingga dapat dipahami. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah.

### 1. Optimisme

Secara operasional, optimisme diukur menggunakan instrumen *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) yang dikembangkan oleh Scheier dan Carver (1994). Meskipun instrumen ini dinamakan Life Orientation Test-Revised (LOT-R), yang secara harfiah berarti tes orientasi hidup, secara teoritis dan empiris skala ini telah terbukti mengukur konstruk optimisme disposisional. Scheier, Carver, dan Bridges (1994) mendefinisikan optimisme sebagai kecenderungan umum individu untuk mengharapkan hasil positif di masa depan, yang tercermin dalam bagaimana seseorang memandang kehidupan secara keseluruhan oleh karena itu dinamakan orientasi hidup.

Hasil validasi versi Indonesia dari LOT-R oleh Suryadi, Hayat, dan Putra (2021) pada 584 siswa SMA menunjukkan bahwa skala ini memiliki struktur unidimensional dengan indeks kesesuaian yang baik (RMSEA = 0,042; CFI = 0,985; TLI = 0,976), dan semua item menunjukkan faktor loading yang signifikan pada faktor optimisme. Dengan demikian, meskipun nama skala tersebut tidak secara eksplisit

menyebutkan kata optimisme, versi Indonesia dari LOT-R merupakan instrumen pengukuran yang valid dan reliabel untuk mengukur tingkat optimisme pada siswa SMA. yang terdiri dari 10 pernyataan, di mana 6 di antaranya digunakan untuk menilai tingkat optimisme. Setiap pernyataan dijawab dengan skala Likert dari 0 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Semakin tinggi skor total yang diperoleh (rentang 0–24), semakin tinggi tingkat optimisme seseorang (Suryadi et al., 2021). LOT-R versi Indonesia telah diuji dan terbukti valid serta reliabel untuk mengukur tingkat optimisme pada siswa SMA di Indonesia khususnya di Kabupaten Malang.

## 2. *Psychological Distress*

Secara operasional, *psychological distress* pada siswa SMA dalam penelitian ini diukur menggunakan adaptasi dari Azira *Mental Health Scales* (AMHS) yang telah divalidasi oleh Aziz dan Mangestuti (2025) dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,875. Instrumen pengukuran terdiri dari 12 item pernyataan yang terbagi ke dalam tiga sub-dimensi, dengan masing-masing dimensi diukur oleh 4 item. Dimensi kecemasan mengukur tingkat kegelisahan, kepanikan, dan kebingungan yang dialami siswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial di sekolah. Dimensi depresi mengukur intensitas perasaan sedih, *hopelessness*, dan kecenderungan *ruminatio*n atau pemikiran negatif berulang yang mengganggu fungsi psikologis siswa. Dimensi kehilangan kontrol mengukur persepsi siswa terhadap kemampuan

mereka dalam mengendalikan emosi, menghadapi masalah, dan mempertahankan harapan terhadap masa depan (Aziz & Mangestuti, 2025).

#### **D. Partisipan**

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang menjadi sasaran penelitian (Subhaktiyasa, 2024b). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kepanjen pada tahun ajaran 2025/2026. Partisipan penelitian dipilih menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik yang digunakan untuk menentukan partisipan berdasarkan kriteria spesifik yang selaras dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan untuk penelitian ini meliputi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kepanjen tahun ajaran 2025/2026, bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian, dan mengisi instrumen penelitian secara lengkap.

Jumlah total partisipan dalam penelitian ini adalah 211 siswa, terdiri dari 76 siswa laki-laki dan 135 siswa perempuan yang berusia 15-18 tahun, dari kelas XI 1 hingga XI 9 di SMA Negeri 1 Kepanjen.

#### **E. Alat Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen pengukuran psikologis berupa skala psikologis. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan model skala Likert dalam bentuk angket yang terdiri dari dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang bersifat positif dan mendukung objek yang diukur. Pada skala optimisme dan *psychological distress*, pernyataan *favorable* disertai dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Sebaliknya, pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang bersifat negatif atau tidak mendukung objek yang diukur. Pada pernyataan *unfavorable*, pemberian skor dilakukan secara terbalik, yaitu Sangat Setuju (SS) = 1, Setuju (S) = 2, Tidak Setuju (TS) = 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 4.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas dua skala. Variabel optimisme diukur dengan *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) yang dikembangkan oleh Scheier, Carver, dan Bridges dalam (Suryadi et al., 2021). Instrumen ini telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia mengikuti panduan adaptasi Gudmundsson (2009) Suryadi, Hayat, dan Putra (2021) melalui proses validasi yang komprehensif menggunakan model *Rasch* dan analisis faktor konfirmatori pada sampel 584 siswa SMA di Jakarta, Indonesia.

LOT-R versi Indonesia menunjukkan properti psikometrik yang memuaskan dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,76 dan *person reliability* sebesar 0,73. Validitas konstruk terkonfirmasi melalui *confirmatory factor analysis* dengan nilai *fit indices* yang baik (RMSEA = 0,042; CFI = 0,985; TLI = 0,976; SRMR = 0,024). Meskipun demikian,

dilakukan kembali uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kesesuaian alat ukur pada konteks penelitian ini.

Tabel 3 1 Skala Optimisme

No	Indikator	Aspek	Item	No Item		Jumlah
				UF	F	
1	Harapan positif untuk masa depan	Negative expectancy	Saya jarang menggantungkan harapan pada hal-hal baik yang terjadi pada diri saya	√		1
2	Harapan positif untuk masa depan	Negative expectancy	Saya jarang sekali mengharapkan sesuatu terjadi sesuai keinginan saya	√		1
3	Keyakinan bahwa hal-hal baik akan terjadi	Positive expectancy	Dalam situasi yang tidak menentu, saya biasanya berharap yang terbaik		√	1
4	Keyakinan bahwa hal-hal baik akan terjadi	Positive expectancy	Secara keseluruhan saya berharap lebih sering mengalami hal-hal baik daripada hal-hal buruk		√	1
5	Pandangan optimis dalam menghadapi situasi yang tidak pasti	Positive expectancy	Saya selalu optimis tentang masa depan saya		√	1
6	Pandangan optimis dalam menghadapi situasi yang tidak pasti	Negative expectancy	Jika terdapat hal buruk yang akan menimpa saya, maka hal tersebut akan terjadi	√		1

Sementara itu, variabel *psychological distress* diukur dengan Azira Mental Health Scales (AMHS) yang telah divalidasi oleh Aziz dan

Mangestuti (2025). Skala *psychological distress* yang terdiri dari 12 item yang mengukur tiga aspek tekanan psikologis, yaitu kecemasan sebanyak 4 item, depresi sebanyak 4 item, dan kehilangan kontrol sebanyak 4 item.

Skala *psychological distress* yang dikembangkan oleh Aziz dan Mangestuti (2025) telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada populasi mahasiswa. Uji reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,875 yang mengindikasikan konsistensi internal yang sangat baik. Validitas konstruk skala ini juga telah dikonfirmasi melalui analisis faktor konfirmatori dengan nilai fit model yang memenuhi kriteria ( $\text{Chi-square}=131$ ,  $\text{RMSEA}=0,071$ ,  $\text{AGFI}=0,935$ ,  $\text{CFI}=0,938$ , dan  $\text{TLI}=0,920$ ). Meskipun demikian, mengingat penelitian ini menggunakan populasi yang berbeda yaitu siswa SMA, maka dilakukan kembali uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan alat ukur ini sesuai dan dapat diaplikasikan pada konteks remaja atau siswa SMA.

Tabel 3 2 Skala *Psychological Distress*

Dimensi	No	Item	No Item		Jumlah
			UF	F	
Kecemasan	1	Berusaha dan mencoba untuk tenang	√		4
	2	Menjadi panik ketika menghadapi situasi yang tidak diinginkan	√		
	3	Merasa sulit untuk mengendalikan situasi	√		
	4	Merasa sebagai orang yang tidak berdaya	√		
Depresi	5	Merasa berada pada titik yang terendah	√		4
	6	Menghabiskan waktu untuk merenungi sesuatu yang negatif	√		
	7	Menggunakan waktu untuk menikmati rasanya putus asa	√		
	8	Merasa sulit untuk merasa bahagia	√		
Kehilangan Kontrol Diri	9	Beranggapan bahwa orang lain akan lebih baik jika anda sudah mati	√		4
	10	Merasa tidak memiliki apa-apa yang bisa dibanggakan	√		
	11	Ingin mati lebih baik daripada menjalani masa depan	√		
	12	Merasa tidak mampu menahan amarah	√		

## F. Validitas dan Reliabilitas

Validitas merujuk pada sejauh mana instrumen mampu mengukur konsep yang seharusnya diukur, sehingga hasil yang diperoleh benar-benar mencerminkan realitas yang diteliti (Subhaktiyasa, 2024).

Uji validitas instrumen penelitian dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

Suatu item pernyataan dinyatakan valid jika nilai  $r$  yang dihitung lebih besar dari nilai  $r$  tabel pada tingkat signifikansi 5%. Berdasarkan 211 responden ( $df = n-2 = 209$ ), nilai  $r$  tabel adalah 0,138.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua item pernyataan untuk variabel X (6 item) dan variabel Y (12 item) valid. Hal ini terlihat dari nilai  $r$  yang dihitung untuk setiap item, yang lebih besar dari nilai  $r$  tabel (0,138), dan nilai signifikansi 0,000, yang kurang dari 0,05. Untuk variabel X, nilai  $r$  yang dihitung berkisar antara 0,434 hingga 0,699. Sementara itu, untuk variabel Y, nilai  $r$  yang dihitung berkisar antara 0,204 hingga 0,768. Dengan demikian, semua 18 item pernyataan dalam instrumen penelitian ini cocok untuk digunakan dalam pengumpulan data siswa SMA karena memenuhi persyaratan validitas.

Sementara itu, reliabilitas mengacu pada konsistensi hasil yang diperoleh instrumen ketika digunakan dalam pengukuran yang berbeda dalam kondisi yang serupa (Subhaktiyasa, 2024). Uji reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* untuk mengukur konsistensi internal instrumen penelitian. Menurut Ghozali dalam (Subhaktiyasa, 2024), suatu instrumen dinyatakan reliabel jika memiliki nilai Alpha Cronbach lebih dari 0,60.

Tabel 3.3 Uji Realibilitas Instrumen Penelitian

Klasifikasi	Skor	Keterangan
Optimisme	0,696	Reliabel
<i>Psychological Distress</i>	0,753	Reliabel

Hasil pengujian reliabilitas yang disajikan pada tabel menunjukkan skor berada di atas batas minimum 0,60, yang mengindikasikan bahwa instrumen penelitian ini reliabel. Dengan demikian, instrumen ini konsisten dan dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik data dalam penelitian. Pada tahapan ini menghitung nilai rata-rata, minimum, maksimum, dan standar deviasi dari masing-masing variabel, dengan tujuan menentukan kategorisasi data berdasarkan nilai mean dan standar deviasi dengan tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 3 4 Kategori Data

Rumus	Kategori
$X \geq (M+1SD)$	Tinggi
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	Sedang
$X < (M-1SD)$	Rendah

Keterangan:

X : Skor Responden

M : *Mean*

SD : Standar Deviasi

### 2. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Uji ini penting dilakukan guna memastikan bahwa data memenuhi

asumsi distribusi normal yang diperlukan sebagai syarat dalam melakukan berbagai analisis statistik. (Isnaini et al., 2025).

### 3. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan pengujian yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara dua variabel. Hubungan korelasional yang baik ditandai dengan adanya pola hubungan linear antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y) (Gramedia, 2021).

### 4. Uji Hipotesis Korelasi

Uji korelasi adalah suatu teknik yang menunjukkan kekuatan dan arah hubungan variabel yang diuji. Hasil perhitungan uji *Pearson* menghasilkan nilai koefisien korelasi yang mengindikasikan kekuatan hubungan antarvariabel. Nilai koefisien korelasi *Pearson* berada dalam rentang -1 hingga 1, di mana nilai yang mendekati 0 menunjukkan korelasi yang lemah, sedangkan nilai yang mendekati -1 atau 1 mengindikasikan korelasi yang kuat (Akbar et al., 2024).

Tabel 3 5 Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Keterangan:

Tanda negatif (-) : menunjukkan arah hubungan yang terbalik.

Tanda positif (+) menunjukkan arah hubungan yang searah.

## **BAB IV**

### **HASIL & PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

SMA Negeri 1 Kepanjen atau biasa disebut dengan SMANEKA adalah sebuah lembaga sekolah Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri yang berlokasi di Jl. A. Yani No. 48 Kepanjen, Kabupaten Malang. SMA negeri ini memulai kegiatan pendidikan dan proses belajar mengajar pada tahun 1977. Hingga saat ini, SMA Negeri 1 Kepanjen masih menggunakan program Kurikulum Merdeka, yang menekankan pada pengembangan potensi peserta didik secara optimal dalam bidang akademik, karakter, dan keterampilan abad ke-21.

##### **a. Visi SMA Negeri 1 Kepanjen**

Terciptanya keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, berkeunggulan global dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, bahasa, serta berbudaya lingkungan yang bertumpu pada nilai-nilai luhur bangsa.

##### **b. Misi SMA Negeri 1 Kepanjen**

- 1) Meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Menciptakan pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif, inovatif, dan demokratis.

- 3) Menciptakan dan meningkatkan prestasi akademik dan nonakademik di tingkat nasional dan internasional.
- 4) Mengoptimalkan hubungan yang harmonis antara sekolah dengan orang tua peserta didik dan masyarakat.
- 5) Mengembangkan kepribadian peserta didik yang luhur dan berakhlak mulia.
- 6) Menciptakan kondisi sekolah yang aman, nyaman, indah, tertib, dan disiplin.
- 7) Meningkatkan kepedulian seluruh warga sekolah terhadap kelestarian lingkungan

## 2. Pelaksanaan penelitian

Prosedur pengambilan data diawali dengan pengurusan izin penelitian kepada Dinas Pendidikan Kab. Malang dan pihak sekolah. Setelah memperoleh izin, peneliti melakukan koordinasi dengan guru terkait untuk mengatur teknis pelaksanaan penelitian di masing-masing kelas. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 Desember 2025, pada pukul 11.00 hingga 12.00 WIB dengan melibatkan XI 1 sampai XI 9. Pelaksanaan pengambilan data dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan pendampingan guru.

Sebelum pengisian instrumen, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data responden, serta tata cara pengisian instrumen penelitian. Selanjutnya, responden diminta untuk mengisi instrumen penelitian berupa kuesioner secara mandiri sesuai

dengan kondisi yang dialami. Penentuan waktu pelaksanaan penelitian disesuaikan dengan jadwal kegiatan belajar mengajar sekolah agar tidak mengganggu proses pembelajaran siswa.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Analisis Deskriptif

Tabel 4 1 Statistik Deskriptif

Variabel	Max	Min	Mean	SD
Optimisme	24	6	17,95	2,593
<i>Psychological Distress</i>	48	12	25,87	6,927

Berdasarkan Analisis deskriptif dari 211 responden, variabel Optimisme memiliki rentang skor 6-24 dengan *mean* 17,95 dan standar deviasi 2,593, yang mengindikasikan tingkat optimisme responden berada di atas rata-rata teoritis (15) dengan sebaran data yang cukup homogen. Sementara itu, variabel *Psychological Distress* memiliki rentang skor 12-48 dengan mean 25,87 dan standar deviasi 6,927, yang menunjukkan tingkat *distress* responden berada di bawah rata-rata teoritis (30) dengan sebaran data yang lebih heterogen. Standar deviasi Optimisme yang lebih kecil (2,593) menunjukkan konsistensi tingkat optimisme antar responden, sedangkan standar deviasi *Psychological Distress* yang lebih besar (6,927) mengindikasikan adanya variasi yang cukup beragam dalam tingkat *psychological distress* antar responden.

Tabel 4 2 Kategori Optimisme

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	45	21,3 %
Sedang	124	58,8%
Tinggi	42	19,9%
Total	211	100%

Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar siswa berada pada kategori optimisme sedang yaitu sebanyak 124 siswa (58,8%). Sebanyak 45 siswa (21,3%) berada pada kategori rendah, sedangkan 42 siswa (19,9%) berada pada kategori tinggi.

Tabel 4 3 Kategori *Psychological Distress*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	35	16,6 %
Sedang	141	66,8%
Tinggi	35	16,6%
Total	211	100%

Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar siswa berada pada kategori *psychological distress* sedang yaitu sebanyak 141 siswa (66,8%). Sebanyak 35 siswa (16,6%) berada pada kategori rendah, sedangkan 35 siswa (16,6%) berada pada kategori tinggi.

## 2. Uji Normalitas

Tabel 4 4 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		211
Normal	Mean	.0000000
Parameters <sup>a,b</sup>	Std. Deviation	6.80129383
Monte Carlo Sig. (2-tailed)		.183 <sup>d</sup>

Uji normalitas data menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan metode *Monte Carlo* menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ( $p = 0,183 > 0,05$ ). Oleh karena itu, analisis hubungan antar variabel menggunakan uji korelasi *Pearson*.

### 3. Uji Linearitas

Tabel 4 5 Uji Linearitas

Variabel Dependent	Prediktor	Linearity	Deviation from Linearity
Optimisme	<i>Psychological Distress</i>	0,005	0,022

Berdasarkan uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi *Linearity* sebesar 0,005 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan *psychological distress*. Namun, nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,022 ( $p < 0,05$ ) mengindikasikan adanya penyimpangan dari hubungan linear murni. Meskipun demikian, uji korelasi *Pearson* tetap dapat digunakan karena data memenuhi asumsi normalitas.

### 4. Uji Korelasi

Tabel 4 6 Hasil Uji Korelasi

Variabel	Pearson Corelation	Sig,(2 Tailed)	Keterangan
Optimisme dan <i>Psychological Distress</i>	-.189	0,006	Hubungan negatif signifikan

Berdasarkan tabel korelasi tersebut, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dan *psychological distress* dengan nilai korelasi *pearson* sebesar  $-.189$  ( $p = 0,006 < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme seseorang, maka semakin rendah tingkat *psychological distress* yang dialaminya, meskipun kekuatan hubungannya tergolong sangat lemah.

## 5. Analisis Tambahan

Tabel 4 7 Korelasi Optimisme dengan Dimensi *Psychological Distress*

Variabel	Optimisme	Sig.	Keterangan
Kecemasan	-.087	.210	Tidak signifikan
Depresi	-.258	.000	Signifikan negatif
Kehilangan Kontrol Diri	-.126	.068	Tidak signifikan

Berdasarkan tabel hasil analisis korelasi antara optimisme dan dimensi *psychological distress*, diketahui bahwa optimisme memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan depresi ( $r = -0,258$ ;  $p = 0,000$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme siswa, maka semakin rendah tingkat depresi yang dialami. Sementara itu, optimisme tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan ( $r = -0,087$ ;  $p = 0,210$ ) maupun dengan kehilangan kontrol diri ( $r = -0,126$ ;  $p = 0,068$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa optimisme lebih berperan sebagai faktor protektif terhadap depresi dibandingkan terhadap dimensi *psychological distress* lainnya.

## **C. Pembahasan**

### **1. Gambaran tentang Optimisme siswa**

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat optimisme pada 211 siswa SMA, diperoleh gambaran bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat optimisme yang sedang, yaitu sebanyak 124 siswa (58,8%). Sementara itu, 45 siswa (21,3%) memiliki tingkat optimisme yang rendah, dan 42 siswa (19,9%) memiliki tingkat optimisme yang tinggi. Data ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki harapan positif terhadap masa depan dan keyakinan bahwa hal-hal baik akan terjadi pada diri mereka, meskipun belum optimal.

Tingginya persentase siswa dengan optimisme sedang mencerminkan kondisi psikologis siswa SMA yang sedang menghadapi berbagai tuntutan akademik dan tekanan untuk menentukan masa depan pendidikan mereka. Menurut Scheier dan Carver (1994), optimisme disposisional merupakan kecenderungan umum yang stabil dalam diri individu untuk mengharapkan hasil positif di masa depan. Dalam konteks siswa SMA, optimisme ini menjadi modal psikologis yang penting ketika mereka harus menghadapi berbagai tantangan akademik, seperti ujian, tugas, dan persiapan menuju perguruan tinggi. Gambaran yang relatif seimbang antara kategori rendah dan tinggi menunjukkan adanya variasi individual yang cukup besar dalam cara siswa memandang masa depan dan menghadapi tantangan akademik.

Perlu menjadi perhatian bahwa terdapat 21,3% siswa yang memiliki tingkat optimisme rendah. Siswa dengan optimisme rendah cenderung memiliki pandangan pesimistis terhadap masa depan, mudah merasa putus asa ketika menghadapi kesulitan, dan kurang yakin bahwa usaha mereka akan membuahkan hasil positif. Scheier, Carver, dan Bridges (1994) menjelaskan bahwa individu yang pesimis cenderung menggunakan strategi menghindar dan menyerah ketika menghadapi masalah, berbeda dengan individu optimis yang cenderung menggunakan strategi koping aktif seperti pemecahan masalah dan penafsiran ulang situasi secara positif. Siswa dalam kategori ini mungkin telah mengalami kegagalan akademik berulang atau kurangnya dukungan emosional dari lingkungan, yang menyebabkan mereka menginternalisasi pandangan negatif tentang masa depan.

Di sisi lain, hanya 19,9% siswa yang memiliki tingkat optimisme tinggi. Siswa dengan optimisme tinggi cenderung melihat kegagalan sebagai pengalaman belajar yang bersifat sementara dan dapat diperbaiki melalui usaha. Mereka memiliki keyakinan bahwa usaha mereka akan membuahkan hasil positif, sehingga lebih termotivasi untuk terus berupaya meskipun menghadapi kesulitan. Scheier dan Carver (1994) menekankan bahwa individu optimis memiliki harapan yang cukup bahwa upaya mereka akan berhasil, sehingga mereka akan bertahan dalam menghadapi kesulitan dan terus berupaya mencapai tujuan. Hal ini sejalan dengan karakteristik

siswa dengan optimisme tinggi yang kemungkinan didukung oleh pengalaman keberhasilan akademik sebelumnya, dukungan sosial yang kuat, serta kemampuan koping yang baik (Scheier et al., 1994).

Dominasi kategori optimisme sedang (58,8%) dapat diinterpretasikan sebagai respons adaptif siswa terhadap realitas kehidupan akademik yang penuh dengan tantangan dan ketidakpastian. Mirowsky dan Ross (2003) dalam kerangka teori mereka tentang kontrol personal menyatakan bahwa individu perlu menyeimbangkan antara harapan positif dan penilaian realistis terhadap situasi yang dihadapi. Optimisme yang terlalu tinggi tanpa disertai persiapan realistis dapat menyebabkan kekecewaan, sementara optimisme yang terlalu rendah dapat menghambat motivasi dan usaha. Dalam konteks siswa SMA yang berada pada fase transisi krusial, optimisme sedang mencerminkan keseimbangan antara harapan positif dan penilaian realistis terhadap kemampuan diri dan situasi yang dihadapi. Temuan ini menggaris bawahi pentingnya program pengembangan optimisme di sekolah, terutama bagi siswa dengan optimisme rendah, melalui strategi seperti penguatan keyakinan akan kemampuan diri dan pemberian umpan balik positif yang konstruktif.

## **2. Gambaran tentang *Psychological Distress* siswa**

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat *psychological distress* siswa SMA Negeri 1 Kepanjen berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 66,8% (141 siswa). Sebanyak 16,6% siswa (35 siswa) berada pada kategori rendah, dan 16,6% siswa (35 siswa) lainnya berada

pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami tekanan psikologis pada tingkat yang moderat.

Adanya 16,6% siswa yang berada pada kategori tinggi perlu menjadi perhatian serius. Mirowsky dan Ross (2003) menjelaskan bahwa individu yang mengalami tekanan psikologis tinggi cenderung menunjukkan gejala kecemasan seperti perasaan tegang, khawatir berlebihan, dan ketakutan akan peristiwa yang tidak pasti, serta gejala depresi seperti perasaan sedih mendalam, kehilangan minat, dan perasaan putus asa tentang masa depan. Siswa dalam kategori ini kemungkinan besar mengalami tekanan psikologis yang cukup berat, yang dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan motivasi akademik, dan mengganggu fungsi sehari-hari mereka (John Mirowsky, 2003).

Sebaliknya, 16,6% siswa yang berada pada kategori rendah menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola tekanan dan tantangan yang dihadapi. Mirowsky dan Ross (2003) menekankan bahwa tekanan psikologis merupakan respons normal terhadap situasi sulit, dan individu dengan tingkat tekanan psikologis rendah cenderung memiliki sumber daya psikologis yang memadai untuk menghadapi tuntutan hidup. Dalam konteks siswa, mereka mungkin memiliki strategi koping yang efektif, dukungan sosial yang kuat, atau pandangan positif tentang diri dan masa depan yang membantu mereka tetap resilien.

Variasi tingkat *psychological distress* yang cukup beragam antar siswa (standar deviasi 6,927) menunjukkan bahwa pengalaman tekanan psikologis bersifat individual. Mirowsky dan Ross (2003) dalam kerangka teori mereka tentang penyebab sosial tekanan psikologis menjelaskan bahwa perbedaan individu dalam mengalami tekanan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, seperti status sosial ekonomi, dukungan sosial, dan pengalaman hidup. Namun, yang terpenting adalah pemahaman bahwa tekanan psikologis merupakan respons normal terhadap kondisi kehidupan, bukan indikasi kelemahan pribadi atau gangguan klinis.

Analisis lebih lanjut terhadap dimensi-dimensi *psychological distress* memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi psikologis siswa. Mirowsky dan Ross (2003) menjelaskan bahwa kecemasan dan depresi merupakan dua bentuk utama tekanan psikologis yang saling terkait.

a) Kecemasan

Kecemasan adalah respons emosional umum yang dialami oleh siswa SMA ketika menghadapi tuntutan akademis seperti ujian, tugas, dan tekanan untuk berprestasi (Sherlina, 2024). Analisis menunjukkan bahwa kecemasan tidak berhubungan secara signifikan dengan optimisme ( $r = -0,087$ ,  $p = 0,210$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan lebih dipengaruhi oleh faktor situasional dan kontekstual, seperti beban kerja, tekanan ujian, dan kesulitan mata pelajaran, daripada oleh sifat psikologis seperti optimisme. Temuan ini sejalan

dengan penelitian (Bayu Ahmad Nur Rizki, Noor Yuninda Triana, 2025) yang menemukan bahwa kecemasan akademik siswa lebih dipengaruhi oleh beban tugas, tekanan ujian, dan kesulitan menyeimbangkan teori dan praktik.

b) Depresi

Depresi pada siswa SMA ditandai dengan perasaan sedih yang terus-menerus, kehilangan minat dalam kegiatan belajar, perasaan tidak berharga, dan pandangan negatif terhadap diri sendiri dan masa depan. Analisis menunjukkan bahwa depresi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan optimisme ( $r = -0,258$ ,  $p = 0,000$ ) dan merupakan dimensi tekanan psikologis yang paling dipengaruhi oleh optimisme. Temuan ini menunjukkan bahwa optimisme bertindak sebagai faktor pelindung terhadap gejala depresi. Hal ini sejalan dengan teori Optimisme yang Dipelajari Seligman dan teori kognitif Beck, yang menyatakan bahwa optimisme membantu individu menghindari pola pikir negatif melalui gaya penjelasan adaptif.

c) Kehilangan Kontrol Diri

Kehilangan kontrol diri ditandai dengan perasaan ketidakmampuan untuk mengendalikan situasi, kesulitan mengatur emosi, dan merasa kewalahan oleh tuntutan akademis. Analisis menunjukkan bahwa hilangnya Kontrol diri tidak berhubungan secara signifikan dengan optimisme ( $r = -0,126$ ,  $p = 0,068$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa

optimisme bukanlah faktor utama dalam mencegah perasaan kehilangan kontrol diri.

### **3. Hubungan antara Optimisme dengan *Psychological Distress***

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dan tekanan psikologis pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kapanjen. Koefisien korelasi  $r = -0,189$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,006$  ( $p < 0,01$ ) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme siswa, semakin rendah tekanan psikologis yang mereka alami, dan sebaliknya. Meskipun hubungan ini signifikan secara statistik, kekuatan hubungannya sangat lemah karena nilai koefisien korelasinya di bawah 0,20.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori optimisme disposisional yang dikemukakan oleh Scheier dan Carver (1994). Menurut mereka, optimisme merupakan kecenderungan umum individu untuk mengharapkan hasil positif di masa depan. Konsep ini berakar pada teori harapan nilai (*expectancy value theory*), yang menyatakan bahwa individu akan bertahan dalam menghadapi kesulitan dan terus berupaya mencapai tujuan selama mereka memiliki harapan yang cukup bahwa upaya mereka akan berhasil.

Dari perspektif Mirowsky dan Ross (2003), hubungan antara optimisme dan tekanan psikologis dapat dipahami melalui konsep kontrol personal (*sense of control*). Mereka berargumen bahwa individu yang merasa mampu mengendalikan hidupnya cenderung memiliki tingkat

tekanan psikologis yang lebih rendah. Optimisme, dalam kerangka ini, dapat dipandang sebagai bagian dari kontrol personal keyakinan bahwa masa depan dapat dipengaruhi oleh tindakan sendiri. Individu yang optimis percaya bahwa hasil positif di masa depan bergantung pada usaha mereka, sehingga mereka lebih termotivasi untuk mengambil tindakan dan kurang rentan terhadap perasaan tidak berdaya yang menjadi inti dari tekanan psikologis.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Rahmawati dan Utami (2024) menemukan hubungan negatif signifikan antara optimisme dan stres akademik pada mahasiswa peserta program MBKM. Demikian pula, Sahlan Raja, Padilah, dan Purwantini (2025) menunjukkan bahwa optimisme berpengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa. Namun, penelitian ini lebih spesifik menunjukkan bahwa hubungan terkuat justru terjadi antara optimisme dan depresi, bukan dengan kecemasan. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh karakteristik subjek penelitian serta instrumen pengukuran yang digunakan.

Dalam perspektif Islam, optimisme merupakan bagian dari sikap (husnuzan) kepada Allah SWT, yaitu keyakinan bahwa setiap ketentuannya mengandung kebaikan dan hikmah. Dalam konteks siswa, prasangka baik kepada Allah dapat diwujudkan dalam bentuk optimisme bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan, sebagaimana firman Allah dalam

QS. Al-Insyirah ayat 6-8:

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bersungguh-sungguh (dalam urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap." (QS. Al-Insyirah: 6–8).

Ayat ini memberikan jaminan ilahiah bahwa setiap kesulitan yang dialami siswa, termasuk tekanan akademik dan kekhawatiran masa depan, pasti disertai dengan kemudahan. Keyakinan ini menjadi sumber optimisme yang melindungi siswa dari tekanan psikologis, terutama depresi yang ditandai dengan perasaan putus asa. Siswa yang meyakini bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melampaui kemampuannya (QS. Al-Baqarah: 286) akan lebih mampu menghadapi tekanan dengan tenang dan optimis.

Lebih lanjut, hubungan antara optimisme dan *psychological distress* dalam perspektif Islam dapat dipahami melalui konsep tawakal. Setelah berusaha maksimal, siswa menyerahkan hasilnya kepada Allah. Sikap ini mengurangi kecemasan tentang hasil yang tidak pasti dan melindungi dari depresi ketika menghadapi kegagalan. Dengan demikian, optimisme dalam perspektif Islam tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga spiritual, yang memberikan ketenangan batin dan harapan yang kokoh.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa optimisme memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *psychological distress* pada siswa

SMA, terutama dengan dimensi depresi. Temuan ini memperkuat teori Scheier dan Carver (Scheier et al., 1994) tentang optimisme disposisional serta kerangka Mirowsky dan Ross tentang kontrol personal dan tekanan psikologis (John Mirowsky, 2003). Optimisme berfungsi sebagai sumber daya psikologis internal yang membantu siswa mengatasi tekanan akademik dan mempertahankan kesehatan mental mereka.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara optimisme dengan *psychological distress* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kepanjen, dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat optimisme siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kepanjen mayoritas berada pada kategori sedang (58,8%), diikuti kategori rendah (21,3%) dan kategori tinggi (19,9%). Berdasarkan teori Scheier dan Carver (1994), hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan untuk mengharapkan hasil positif di masa depan, meskipun belum optimal. Siswa dengan optimisme sedang berada dalam keseimbangan antara harapan positif dan penilaian realistis terhadap tantangan yang dihadapi, sementara siswa dengan optimisme rendah cenderung pesimis dan kurang yakin bahwa usaha mereka akan membuahkan hasil.
2. Tingkat *psychological distress* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kepanjen mayoritas berada pada kategori sedang (66,8%), dengan proporsi yang sama pada kategori rendah (16,6%) dan tinggi (16,6%). Berdasarkan teori Mirowsky dan Ross (2003), hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami keadaan emosional tidak menyenangkan pada tingkat moderat sebagai respons terhadap tuntutan akademik dan sosial. Analisis dimensi juga menunjukkan bahwa optimisme memiliki hubungan negatif

yang signifikan dengan depresi, namun tidak signifikan dengan kecemasan dan kehilangan kontrol diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa optimisme lebih efektif sebagai faktor protektif terhadap gejala depresi yang ditandai dengan perasaan putus asa tentang masa depan.

3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dan *psychological distress* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kepanjen ( $r = -0,189$ ;  $p = 0,006 < 0,01$ ). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat optimisme siswa, semakin rendah tingkat *psychological distress* yang mereka alami, dan sebaliknya. Temuan ini sejalan dengan teori Scheier dan Carver (1994) bahwa individu optimis menggunakan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi masalah, serta kerangka Mirowsky dan Ross (2003) bahwa keyakinan akan kemampuan mengendalikan hidup (yang tercermin dalam optimisme) melindungi individu dari tekanan psikologis.
4. Optimisme berfungsi sebagai sumber daya psikologis internal yang membantu siswa mengatasi tekanan akademis dan sosial, khususnya dalam mencegah perkembangan gejala depresi. Siswa yang optimis cenderung memandang kegagalan sebagai pengalaman belajar yang bersifat sementara, sehingga tidak mudah larut dalam perasaan putus asa. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya peningkatan optimisme sebagai strategi preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

## **B. Saran**

### 1. Untuk Sekolah

Sekolah perlu mengembangkan program intervensi peningkatan optimisme siswa untuk mencegah depresi, serta menciptakan kebijakan yang menyeimbangkan prestasi akademik dengan kesejahteraan psikologis.

### 5. Untuk Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK disarankan melakukan asesmen awal optimisme dan tekanan psikologis siswa sebagai dasar intervensi, serta memberikan layanan konseling yang berfokus pada penguatan harapan positif dan strategi koping aktif, dengan berkolaborasi bersama guru lain untuk memantau perkembangan psikologis siswa.

### 6. Untuk Orang Tua

Orang tua perlu menciptakan lingkungan suportif dengan memberikan dukungan emosional, membantu anak memaknai kegagalan sebagai proses pembelajaran, serta membangun komunikasi terbuka untuk memahami tekanan yang dialami anak.

### 7. Untuk Siswa

Siswa diharapkan mengembangkan sikap optimis melalui pemikiran positif dan tujuan realistis, mengenali tanda-tanda tekanan psikologis, serta aktif mencari bantuan dan berpartisipasi dalam kegiatan positif di sekolah.

#### 8. Untuk Psikolog

Konselor dapat memanfaatkan temuan ini untuk memahami peran optimisme sebagai faktor pelindung depresi pada remaja, serta menerapkan pendekatan psikoedukatif untuk menormalkan tekanan psikologis dan mengurangi stigma. Konselor juga perlu berkolaborasi dengan guru BK dalam pemetaan kondisi psikologis siswa dan mengembangkan instrumen asesmen yang kontekstual dengan budaya remaja Indonesia.

#### 9. Untuk Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menguji efektivitas program intervensi peningkatan optimisme, memperluas cakupan subjek lintas sekolah, serta variabel lain menggunakan metode kualitatif untuk memahami secara mendalam peran optimisme dalam melindungi siswa dari tekanan psikologis.

## DAFTAR PUSTAKA

- (WHO), W. H. O. (2025). *Lebih dari satu miliar orang hidup dengan kondisi kesehatan mental – layanan memerlukan peningkatan skala yang mendesak*. World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up>
- Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2024). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(3), 430–448. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Aziz, R., & Mangestuti, R. (2025). Validating psychometric properties of dual-continua models for university student mental health assessment. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 14(1), 425. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v14i1.24601>
- Bayu Ahmad Nur Rizki<sup>1</sup>, Noor Yuninda Triana<sup>2</sup>, S. H. (2025). Gambaran Kecemasan Akademik Siswa SMK Mulya Husada Purwokerto. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(September), 20–26.
- BPS-Statistics Indonesia. (2025). *Jumlah Sekolah, Guru, dan Murid Sekolah Menengah Atas (SMA) di Bawah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Menurut Kecamatan di Kabupaten Malang, 2024/2025*. BPS-Statistics Indonesia. <https://malangkab.bps.go.id/en/statistics-table/3/YTFsRmNubEhOWE5ZTUZsdWVHOHhMMFpPWm5VMFp6MDkzMw==/jumlah-sekolah--guru--dan-murid-sekolah-menengah-atas--sma--di-bawah-kementerian-pendidikan--kebudayaan--riset--dan-teknologi-menurut-kecamatan-di-kabupaten>

- 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.
- Dewi, A. P., Lestari, A. C., Hariyanto, I. D., Berliana, W. F., & Sari, Z. P. (2025). Psikoedukasi: Menghidupkan Harapan (Hope) dan Optimisme dalam Menetapkan Tujuan Hidup bagi Siswa MAN 4 Bekasi. *NETIZEN: Journal of Society and Business*, 2(6), 196–207.
- Ganesha, A. B. S., Dahlan, T. H., & Adiwinata, A. H. (2024). Profil Kecemasan dan Psychological Wellbeing serta Implikasinya terhadap Orientasi Masa Depan Siswa SMAN 6 Bandung. *Prosiding Seminar Psikologi Pendidikan*, 1, 105–118.
- Gramedia, T. B. (2021). *non probability sampling*. 2(1), 9–19.
- Harum, A., Latif, S., & Al-usrah, M. (2025). *Exploration of the Relationship between Optimism , Resilience and Psychological Well-Being in Guidance and Counseling Students*. 6(1). <https://doi.org/10.19105/ec.v6i1.18081>
- Isnaini, M., Afgani, M. W., Haqqi, A., & Azhari, I. (2025). *Teknik Analisis Data Uji Normalitas*. 4(2), 1377–1384.
- John Mirowsky, C. E. R. (2003). Social Causes of Psychological Distress (Book). In *Sociology of Health & Illness* (Vol. 12, Issue 4). <https://doi.org/10.1111/1467-9566.ep11340460>
- Martin E. P. Seligman, P. D. (2006). *LEARNED OPTIMISM* (Vol. 32, Issue 3).
- Maukar, D. S., & Huwae, A. (2024). Kesejahteraan Psikologis dan Psychological Distress pada Mahasiswa yang Telah Berkeluarga. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 991–1001. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5811>
- Nur Ah'Syaidah Fitria Ahyati, & Mus'idul Millah. (2024). Optimisme Dalam Perspektif Hadis. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(2), 216–235.

<https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i2.246>

Rahmawati, Y. D., & Utami, N. I. (2024). *Dinamika Psikologis : Jurnal Ilmiah Psikologis OPTIMISME DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PESERTA MERDEKA BELAJAR-KAMPUS MERDEKA ( MBKM ) pembentukan identitas diri . Diharapkan bahwa ketersediaan pendidikan akan menyediakan Dalam mewujudkan kualitas lul. 1(2), 56–68.*

<https://doi.org/10.26486/jdp.v1i2.4264>

Sahlan Raja, F., Islam, U., & Dela Nur Padilah, B. (2025). Pengaruh Optimisme Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Semester 1-5. *Jinu*, 2(2), 428–438. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3753>

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing Optimism From Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>

Shabrina, F. N., Putu, N., Puspitaningrum, P., Elizabeth, G., & Sigumonrong, R. (2021). *Distres sebagai Mediator antara Resiliensi dan Well-being pada Dewasa di Indonesia Distress Mediates the Relationship between Resilience and Well-Being among Indonesian Adults. 26, 319–334.*

<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss2.art6>

Sherlina, A. P. (2024). Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan. *Karimah Tauhid*, 3(1), 989–997.

<https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i6.8864>

Subhaktiyasa, P. G. (2024). Evaluasi Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif : Sebuah Studi Pustaka. *Journal of Education Research*, 5(4), 5599–5609.

Suryadi, B., Hayat, B., & Putra, M. D. K. (2021). The Indonesian version of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R): Psychometric properties based on the Rasch model. *Cogent Psychology*, 8(1), 1–15.

<https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1869375>

NASIONAL, B. P. (2024, November 8). Retrieved from

[https://r.search.yahoo.com/\\_ylt=AwrlTYN0E65pSAIA0NrLQwx.;\\_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1774225525/RO=10/RU=https%3a%2f%2fpusatprestasinasional.kemendikdasmen.go.id%2f/RK=2/RS=U1a1cdwM6lShdhJKmj1R1QZF9c0-](https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrlTYN0E65pSAIA0NrLQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1774225525/RO=10/RU=https%3a%2f%2fpusatprestasinasional.kemendikdasmen.go.id%2f/RK=2/RS=U1a1cdwM6lShdhJKmj1R1QZF9c0-)

<https://pusatprestasinasional.kemendikdasmen.go.id/jenjang/sm>

Prof. Dr. Sutardjo A. Wiramihardja, D. P. (2015). *PENGANTAR PSIKOLOGI ABNORMAL*. Bandung: PT Refika Aditama.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1: Surat Izin Penelitian

	<p>PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR DINAS PENDIDIKAN <b>CABANG DINAS WILAYAH KABUPATEN MALANG</b> Jalan Simpang Ijen Nomor 2, Oro-oro Dowo, Klojen, Malang, Jawa Timur 65119 Telepon/Faksimile (0341) 5081868, Pos-el <a href="mailto:cabdinmalang@gmail.com">cabdinmalang@gmail.com</a></p>
<p style="text-align: center;"><b>SURAT KETERANGAN</b> Nomor : 000.9.2/2325/101.6.9/2025</p>	
<p>Menindaklanjuti Surat dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malulana Malik Ibrahim Malang, Nomor: 2898/FPSI.1/PP.009/11/2025, Tanggal 21 Nopember 2025, Perihal Izin Penelitian Skripsi.</p>	
<p>Dalam rangka Penyusunan Skripsi dengan judul <b>"Hubungan Antara Optimisme dengan Psychological Distress Pada Remaja SMA Negeri 1 Kapanjen"</b>, dengan ini Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten Malang memberikan <b>izin</b> untuk melakukan <b>Penelitian</b> kepada:</p>	
<p>Nama : Putri Navisa Ramadhan NIM : 220401110105 Program Studi : S1 Psikologi Tempat Penelitian : SMA Negeri 1 Kapanjen Waktu Kegiatan : 24 November s.d. 15 Desember 2025</p>	
<p><b>Dengan ketentuan :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar selama kegiatan berlangsung;</li><li>2. Mentaati peraturan di Sekolah;</li><li>3. Menyampaikan laporan hasil kegiatan kepada Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten Malang.</li></ol>	
<p>Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.</p>	
<p>Dibuat di : Malang Pada Tanggal : 22 Desember 2025</p>	
<p>a.n. KEPALA CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH KABUPATEN MALANG, Kepala Sub Bagian Tata Usaha</p>	
<p> SISWOKO ANDIANTO, SH. Penata Tingkat I (III/d) NIP. 197412011996031001</p>	
<p>Tembusan yth:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malulana Malik Ibrahim Malang;</li><li>2. Kepala SMA Negeri 1 Kapanjen;</li><li>3. Mahasiswa ybs.</li></ol>	

## Lampiran 2: Angket Penelitian

<b>ANGKET PENELITIAN</b>			
Nama	: .....		
Kelas	: .....		
Jenis kelamin :	<input type="checkbox"/>	Laki-laki	<input type="checkbox"/>
			Perempuan
Usia	: ..... tahun ..... bulan		
<b>Petunjuk Pengisian</b>			
Anda dimohon untuk memilih salah satu dari empat pilihan jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan keadaan diri anda.			
Cara menjawab dengan memberi tanda (X) pada salah satu pilihan:			
1 = Sangat tidak sesuai			
2 = Tidak sesuai			
3 = Sesuai			
4 = Sangat sesuai			

### Bagian A (Psychological Distress)

Dalam sebulan terakhir, apakah anda?

		4	3	2	1
1	Berusaha dan mencoba untuk tenang				
2	Menjadi panik ketika menghadapi situasi yang tidak diinginkan				
3	Merasa sulit untuk mengendalikan situasi				
4	Merasa sebagai orang yang tidak berdaya				
5	Merasa berada pada titik yang terendah				
6	Menghabiskan waktu untuk merenung sesuatu yang negatif				
7	Menggunakan waktu untuk menikmati rasanya putus asa				
8	Merasa sulit untuk merasa bahagia				
9	Beranggapan bahwa orang lain akan lebih baik jika anda sudah mati				
10	Merasa tidak memiliki apa-apa yang bisa dibanggakan				
11	Ingin mati lebih baik daripada menjalani masa depan				
12	Merasa tidak mampu menahan amarah				

Bagian B (Optimisme)

1	Saya jarang menggantungkan harapan pada hal-hal baik yang terjadi.	4	3	2	1
2	Saya jarang sekali mengharapkan sesuatu terjadi sesuai keinginan.				
3	Dalam situasi yang tidak menentu, saya biasanya berharap yang terbaik.				
4	Secara keseluruhan saya berharap lebih sering mengalami hal-hal baik daripada hal-hal buruk.				
5	Saya selalu optimis tentang masa depan saya.				
6	Jika terdapat hal buruk yang akan menimpa saya, maka hal tersebut akan terjadi.				

**Lampiran 3: Data Responden Skala Optimisme**

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	JUMLAH
1	2	2	4	4	2	3	17
2	3	3	4	3	3	3	19
3	2	2	2	4	4	1	15
4	3	2	4	4	4	2	19
5	3	2	4	3	2	2	16
6	2	2	4	3	2	2	15
7	4	3	4	2	2	4	19
8	2	2	4	4	3	3	18
9	4	4	4	4	4	1	21
10	2	2	4	4	4	1	17
11	1	2	4	3	3	1	14
12	4	3	3	4	4	3	21
13	1	2	4	3	3	2	15
14	2	2	3	3	3	2	15
15	3	3	3	3	3	3	18
16	1	4	4	4	4	3	20
17	1	4	4	4	4	3	20
18	2	2	4	4	4	4	20
19	2	2	4	4	4	1	17
20	2	2	4	4	4	2	18
21	2	2	4	4	3	2	17
22	2	3	3	3	3	1	15
23	3	3	4	4	3	2	19
24	2	3	4	4	3	3	19
25	3	3	4	4	1	3	18
26	3	3	4	3	3	3	19
27	3	3	4	4	4	4	22
28	3	2	2	4	2	2	15
29	2	2	3	3	3	2	15
30	2	2	3	3	3	2	15
31	4	4	4	4	4	1	21
32	3	2	3	3	3	2	16
33	3	2	1	3	4	1	14
34	3	3	4	4	4	2	20
35	3	3	3	3	4	3	19
36	3	2	3	2	4	4	18
37	2	1	4	4	4	1	16
38	3	3	2	3	3	3	17
39	2	2	4	4	4	2	18
40	2	1	4	3	4	2	16
41	2	1	4	4	4	3	18
42	3	3	4	4	3	3	20
43	3	2	3	2	3	3	16
44	3	3	3	4	2	3	18
45	3	3	4	4	4	3	21
46	3	4	4	4	4	3	22

47	3	4	4	4	4	3	22
48	2	2	3	3	3	1	14
49	1	2	4	4	4	1	16
50	2	1	4	4	2	2	15
51	1	1	4	4	3	2	15
52	3	3	4	4	4	3	21
53	3	3	4	4	4	3	21
54	4	4	4	4	4	4	24
55	2	2	4	4	2	3	17
56	2	1	4	4	4	2	17
57	2	3	4	4	4	3	20
58	3	1	4	4	4	1	17
59	3	2	4	4	2	2	17
60	1	2	1	3	2	4	13
61	3	2	4	4	3	4	20
62	3	3	3	3	3	4	19
63	3	2	4	3	3	3	18
64	2	2	4	3	2	3	16
65	3	3	4	4	2	3	19
66	3	3	4	4	3	3	20
67	4	3	4	4	3	3	21
68	2	2	4	4	4	1	17
69	3	3	4	4	4	3	21
70	3	3	4	3	4	4	21
71	2	2	4	4	4	1	17
72	4	4	1	1	1	4	15
73	3	3	4	4	3	2	19
74	2	2	4	4	4	1	17
75	3	4	4	4	4	2	21
76	2	4	4	4	4	3	21
77	2	4	4	4	4	3	21
78	3	2	4	4	2	2	17
79	4	4	4	4	4	3	23
80	4	4	4	4	3	4	23
81	4	4	4	4	3	4	23
82	4	4	4	4	3	4	23
83	4	4	4	4	4	4	24
84	4	4	4	4	3	4	23

85	1	2	4	4	4	3	18
86	1	2	4	4	4	3	18
87	2	2	4	4	4	2	18
88	2	2	4	4	4	2	18
89	2	2	4	4	4	2	18
90	3	2	1	4	2	4	16
91	4	4	3	3	3	3	20
92	3	2	4	3	2	3	17
93	3	3	4	4	4	4	22
94	4	2	4	4	4	4	22
95	4	4	2	4	4	3	21
96	1	1	3	3	3	3	14
97	1	2	3	4	3	3	16
98	2	2	2	2	3	2	13
99	3	2	2	3	2	2	14
100	2	3	4	3	2	2	16
101	2	2	3	3	3	2	15
102	3	3	3	3	3	2	17
103	2	2	4	4	3	2	17
104	2	3	2	1	3	4	15
105	1	1	4	4	2	3	15
106	3	4	4	4	4	4	23
107	3	3	4	4	4	1	19
108	3	2	4	3	2	4	18
109	4	2	4	4	4	2	20
110	3	3	3	4	4	4	21
111	3	1	4	4	4	4	20
112	2	3	4	4	4	4	21
113	2	3	4	4	4	4	21
114	1	1	4	4	2	3	15
115	1	3	4	4	2	3	17
116	3	4	4	4	4	2	21
117	3	2	3	4	4	2	18
118	2	1	4	4	4	1	16
119	4	4	4	4	4	1	21
120	3	1	4	4	2	2	16
121	1	1	4	4	4	1	15

122	2	2	3	3	4	3	17
123	3	4	4	3	4	2	20
124	2	2	3	4	4	2	17
125	1	2	2	3	3	2	13
126	1	1	4	4	4	1	15
127	2	2	3	3	3	2	15
128	4	4	4	4	2	2	20
129	3	3	4	4	4	2	20
130	2	2	4	4	2	2	16
131	1	1	4	4	4	1	15
132	3	4	3	2	3	3	18
133	4	4	4	4	3	3	22
134	3	1	3	4	2	4	17
135	3	1	3	4	2	4	17
136	3	3	3	3	3	2	17
137	4	4	3	4	4	4	23
138	2	3	3	2	3	2	15
139	3	2	4	3	2	4	18
140	3	4	4	4	2	3	20
141	2	2	4	3	4	2	17
142	3	3	3	3	3	2	17
143	3	4	4	4	3	2	20
144	2	1	4	3	3	2	15
145	1	1	4	4	2	2	14
146	4	4	2	4	4	3	21
147	1	1	3	3	3	3	14
148	1	2	3	4	3	3	16
149	2	2	2	2	3	2	13
150	3	2	2	3	2	2	14
151	2	3	4	3	2	2	16
152	2	2	3	3	3	2	15
153	3	3	3	3	3	2	17
154	4	3	4	2	2	4	19
155	2	2	4	4	3	3	18
156	4	4	4	4	4	1	21
157	2	2	4	4	4	1	17
158	2	3	4	4	3	3	19

159	3	4	4	4	4	4	23
160	2	2	4	4	4	2	18
161	2	2	4	4	4	2	18
162	2	2	4	4	4	2	18
163	3	2	1	4	2	4	16
164	3	3	3	3	3	3	18
165	2	2	3	3	3	2	15
166	3	3	3	3	3	3	18
167	1	4	4	4	4	3	20
168	1	4	4	4	4	3	20
169	2	2	4	4	4	4	20
170	2	2	4	4	4	1	17
171	2	2	4	4	4	2	18
172	2	2	4	4	3	2	17
173	2	3	3	3	3	1	15
174	3	3	4	4	3	2	19
175	2	3	4	4	3	3	19
176	3	3	4	4	1	3	18
177	3	3	4	3	3	3	19
178	3	3	4	4	4	4	22
179	3	2	2	4	2	2	15
180	2	2	3	3	3	2	15
181	2	3	4	4	4	3	20
182	3	1	4	4	4	1	17
183	4	4	4	4	3	3	22
184	3	1	3	4	2	4	17
185	2	2	4	4	4	1	17
186	1	2	4	3	3	1	14
187	4	3	3	4	4	3	21
188	1	2	4	3	3	2	15
189	2	2	3	3	3	2	15
190	3	3	3	3	3	3	18
191	1	4	4	4	4	3	20
192	1	4	4	4	4	3	20
193	2	2	4	4	4	4	20
194	2	2	4	4	4	1	17
195	2	2	4	4	4	2	18

196	2	2	4	4	3	2	17
197	2	2	4	4	4	1	17
198	3	2	1	4	2	4	16
199	3	3	3	3	3	3	18
200	2	2	3	3	3	2	15
201	3	3	3	3	3	3	18
202	3	3	4	4	4	4	22
203	4	2	4	4	4	4	22
204	4	4	2	4	4	3	21
205	1	1	3	3	3	3	14
206	1	2	3	4	3	3	16
207	2	2	2	2	3	2	13
208	3	2	2	3	2	2	14
209	2	3	4	3	2	2	16
210	2	2	4	4	3	2	17
211	2	2	4	4	4	1	17

**Lampiran 4: Data Responden Skala Psychological Distress**

NO	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y8	Y10	Y11	Y12	JUMLAH
1	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	4	2	36
2	4	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	19
3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
4	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	18
5	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
6	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
7	3	4	2	2	4	1	2	2	1	1	4	3	29
8	4	4	3	1	2	1	2	2	1	1	4	4	29
9	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	21
10	3	3	3	3	3	4	3	2	1	1	4	4	34
11	3	4	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	20
12	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	20
13	3	2	3	1	2	1	1	2	1	3	3	2	24
14	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	19
15	4	3	3	2	1	1	1	1	2	1	3	1	23
16	3	3	2	2	2	2	1	1	1	3	4	3	27
17	4	1	2	1	3	2	3	1	1	2	2	3	25
18	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16
19	4	4	4	3	3	4	3	2	1	1	4	4	37
20	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	19
21	4	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	32
22	4	2	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	33
23	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	19
24	3	3	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	22
25	3	4	4	2	2	4	2	2	2	1	3	4	33
26	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	19
27	3	4	3	2	1	2	1	1	1	2	4	1	25
28	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	17
29	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
30	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
31	4	1	4	1	1	4	4	1	4	1	1	1	27
32	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	16
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
34	3	3	2	1	2	2	2	1	1	1	3	2	23
35	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	17
36	4	4	3	2	4	4	3	2	4	1	2	3	36
37	4	4	4	2	3	1	1	1	2	1	4	3	30
38	2	2	2	3	2	2	2	2	4	4	2	2	29
39	4	4	3	3	3	3	2	2	1	1	4	1	31
40	4	4	2	1	1	1	1	3	2	1	1	3	24
41	3	4	3	1	1	2	1	2	3	2	4	4	30
42	4	4	1	1	1	2	2	2	2	2	4	4	29

43	3	4	2	1	1	1	3	1	2	3	2	4	27
44	3	3	1	1	1	2	2	1	1	3	4	4	26
45	3	4	3	1	1	2	2	1	2	2	4	4	29
46	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	4	24
47	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	18
48	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	4	41
49	3	4	1	1	1	4	3	3	1	3	4	4	32
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	37
51	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
52	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	20
53	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16
54	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
55	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	19
56	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	18
57	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	2	3	24
58	4	4	4	4	3	4	2	2	1	3	3	1	35
59	3	4	2	2	2	2	2	1	1	2	3	4	28
60	4	1	4	1	3	1	1	1	2	2	1	1	22
61	3	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	3	20
62	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	18
63	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	31
64	4	3	2	1	1	3	2	3	2	4	4	3	32
65	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	4	2	31
66	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	4	2	31
67	4	4	3	2	2	4	1	1	1	2	4	4	32
68	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	21
69	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	18
70	4	4	2	3	2	1	1	2	1	1	4	4	29
71	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	18
72	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	21
73	4	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	2	21
74	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	16
75	4	4	3	2	1	1	1	2	2	3	4	2	29
76	4	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3	2	21
77	4	4	2	2	1	1	1	2	1	1	4	2	25
78	3	4	2	2	2	2	2	1	3	2	4	3	30
79	4	4	3	3	4	1	1	1	1	3	2	2	29

80	4	4	2	1	1	2	1	1	1	2	4	2	25
81	4	3	2	1	1	2	1	1	1	1	4	3	24
82	4	4	3	1	3	2	1	1	1	2	4	2	28
83	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
84	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	19
85	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	43
86	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	43
87	3	4	4	1	1	2	1	2	1	1	4	3	27
88	3	4	4	1	1	2	1	2	1	1	4	3	27
89	3	4	4	1	1	2	1	2	1	1	4	3	27
90	4	4	3	1	2	3	1	3	2	4	2	3	32
91	3	3	2	2	1	1	1	1	2	1	3	2	22
92	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
93	4	4	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	26
94	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	19
95	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
96	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
97	4	2	2	3	2	1	1	1	2	2	3	1	24
98	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	30
99	3	3	2	2	2	3	1	3	2	3	3	3	30
100	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	30
101	3	4	3	3	3	4	4	2	1	1	4	3	35
102	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	30
103	4	4	3	2	3	3	2	1	1	1	4	1	29
104	3	3	3	1	1	1	3	3	1	1	2	3	25
105	3	3	3	3	2	1	1	1	1	4	4	1	27
106	3	4	3	2	3	1	1	1	1	1	3	3	26
107	4	3	2	1	2	2	2	1	1	2	4	4	28
108	4	2	1	2	2	1	1	1	1	2	4	3	24
109	4	4	3	3	2	1	2	3	1	2	3	4	32
110	4	4	2	1	1	1	1	1	2	2	1	4	24
111	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	17
112	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	20
113	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	17
114	4	4	1	1	2	2	2	1	1	3	4	2	27
115	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	43
116	4	4	3	3	4	2	1	3	4	4	4	2	38
117	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	29

118	4	4	2	1	1	2	1	2	2	1	4	4	28
119	4	4	1	3	1	4	1	1	4	1	4	4	32
120	4	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	2	21
121	4	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	33
122	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	36
123	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	17
124	4	2	2	1	4	2	1	1	2	1	1	2	23
125	3	4	4	3	3	3	1	1	2	3	2	4	33
126	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	43
127	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
128	4	2	2	1	1	4	4	3	2	1	4	3	31
129	4	3	2	1	2	3	3	3	2	2	4	4	33
130	4	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	32
131	4	4	4	2	4	2	2	3	3	3	4	4	39
132	4	3	2	1	2	1	3	2	2	3	4	4	31
133	4	4	3	2	1	1	2	3	4	3	4	4	35
134	3	4	1	2	1	1	1	1	3	1	3	2	23
135	4	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	20
136	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
137	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16
138	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	30
139	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	22
140	4	4	2	2	2	3	1	2	1	2	4	3	30
141	4	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	29
142	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
143	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	23
144	4	4	2	2	1	2	1	1	2	2	3	3	27
145	4	3	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	26
146	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
147	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
148	4	2	2	3	2	1	1	1	2	2	3	1	24
149	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	30
150	3	3	2	2	2	3	1	3	2	3	3	3	30
151	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	30
152	3	4	3	3	3	4	4	2	1	1	4	3	35
153	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	30
154	3	4	2	2	4	1	2	2	1	1	4	3	29
155	4	4	3	1	2	1	2	2	1	1	4	4	29
156	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	21

157	3	3	3	3	3	4	3	2	1	1	4	4	34
158	3	3	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	22
159	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	4	2	34
160	3	4	4	1	1	2	1	2	1	1	4	3	27
161	3	4	4	1	1	2	1	2	1	1	4	3	27
162	3	4	4	1	1	2	1	2	1	1	4	3	27
163	4	4	3	1	2	3	1	3	2	4	2	3	32
164	3	3	2	2	1	1	1	1	2	1	3	2	22
165	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	19
166	4	3	3	2	1	1	1	1	2	1	3	1	23
167	3	3	2	2	2	2	1	1	1	3	4	3	27
168	4	1	2	1	3	2	3	1	1	2	2	3	25
169	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16
170	4	4	4	3	3	4	3	2	1	1	4	4	37
171	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	19
172	4	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	32
173	4	2	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	33
174	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	19
175	3	3	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	22
176	3	4	4	2	2	4	2	2	2	1	3	4	33
177	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	19
178	3	4	3	2	1	2	1	1	1	2	4	1	25
179	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	17
180	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
181	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	2	3	24
182	4	4	4	4	3	4	2	2	1	3	3	1	35
183	4	4	3	2	1	1	2	3	4	3	4	4	35
184	3	4	1	2	1	1	1	1	3	1	3	2	23
185	3	3	3	3	3	4	3	2	1	1	4	4	34
186	3	4	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	20
187	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	20
188	3	2	3	1	2	1	1	2	1	3	3	2	24
189	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	19
190	4	3	3	2	1	1	1	1	2	1	3	1	23
191	3	3	2	2	2	2	1	1	1	3	4	3	27
192	4	1	2	1	3	2	3	1	1	2	2	3	25
193	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16

194	4	4	4	3	3	4	3	2	1	1	4	4	37
195	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	19
196	4	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	32
197	3	3	3	3	3	4	3	2	1	1	4	4	34
198	4	4	3	1	2	3	1	3	2	4	2	3	32
199	3	3	2	2	1	1	1	1	2	1	3	2	22
200	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	19
201	4	3	3	2	1	1	1	1	2	1	3	1	23
202	4	4	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	26
203	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	19
204	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
205	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
206	4	2	2	3	2	1	1	1	2	2	3	1	24
207	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	30
208	3	3	2	2	2	3	1	3	2	3	3	3	30
209	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	30
210	4	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	32
211	3	3	3	3	3	4	3	2	1	1	4	4	34

**Lampiran 5: Hasil Uji Validitas Skala Optimisme**

<b>Item</b>	<b>r hitung</b>	<b>r tabel</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Keterangan</b>
X1	0,585	0,138	0	Valid
X2	0,699	0,138	0	Valid
X3	0,434	0,138	0	Valid
X4	0,469	0,138	0	Valid
X5	0,440	0,138	0	Valid
X6	0,485	0,138	0	Valid

**Lampiran 6: Hasil Uji Validitas Skala *Psychological Distress***

<b>Item</b>	<b>r hitung</b>	<b>r tabel</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Keterangan</b>
Y1	0,204	0,138	0	Valid
Y2	0,519	0,138	0	Valid
Y3	0,636	0,138	0	Valid
Y4	0,681	0,138	0	Valid
Y5	0,687	0,138	0	Valid
Y6	0,768	0,138	0	Valid
Y7	0,695	0,138	0	Valid
Y8	0,756	0,138	0	Valid
Y9	0,548	0,138	0	Valid
Y10	0,596	0,138	0	Valid
Y11	0,598	0,138	0	Valid
Y12	0,694	0,138	0	Valid

**Lampiran 7: Hasil Uji Reliabilitas Skala Optimisme**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.696	7

**Lampiran 8: Hasil Uji Reliabilitas Skala *Psychological Distres***

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.753	13

## Lampiran 9: Hasil Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		211
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.80129383
Most Extreme Differences	Absolute	.074
	Positive	.074
	Negative	-.055
Test Statistic		.074
Asymp. Sig. (2-tailed)		.007 <sup>c</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	.183 <sup>d</sup>	
	99% Confidence Interval	Lower Bound .173
		Upper Bound .193

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.

## Lampiran 10: Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTALY * TOTALX	Between Groups	(Combined)	1313.590	11	119.417	2.712	.003
		Linearity	361.449	1	361.449	8.209	.005
		Deviation from Linearity	952.140	10	95.214	2.162	.022
	Within Groups		8761.955	199	44.030		
	Total		10075.545	210			

**Lampiran 11: Hasil Uji Hipotesis**

**Correlations**

		Optimisme	Psychological Distress
Optimisme	Pearson Correlation	1	-.189**
	Sig. (2-tailed)		.006
	N	211	211
Psychological Distress	Pearson Correlation	-.189**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	
	N	211	211

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	34.957	3.291		10.621	.000
	Optimisme	-.506	.181	-.189	-2.789	.006

a. Dependent Variable: Psychological Distress

### Lampiran 12: Hasil Uji Korelasi Optimisme dengan Kecemasan

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11.643	1.084		10.740	.000
	OPT	-.075	.060	-.087	-1.257	.210

a. Dependent Variable: Kecemasan

### Lampiran 13: Hasil Uji korelasi Optimisme dengan Depresi

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.203	1.366		8.931	.000
	OPT	-.291	.075	-.258	-3.868	.000

a. Dependent Variable: Depresi

### Lampiran 14: Hasil Uji korelasi Optimisme dengan Kehilangan Kontrol Diri

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11.111	1.380		8.049	.000
	OPT	-.140	.076	-.126	-1.833	.068

a. Dependent Variable: LOC

### Lampiran 15: Hasil Kategori Optimisme

**Kategori Optimisme**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	45	.0	21.3	21.3
	Sedang	124	.0	58.8	80.1
	Tinggi	42	.0	19.9	100.0
	Total	211	.0	100.0	
Missing	System	1048367	100.0		
Total		1048578	100.0		

### Lampiran 16: Hasil Kategori *Psychological Distress*


**Kategori PD**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	35	.0	16.6	16.6
	Sedang	141	.0	66.8	83.4
	Tinggi	35	.0	16.6	100.0
	Total	211	.0	100.0	
Missing	System	1048367	100.0		
Total		1048578	100.0		

## Lampiran 17: Dokumentasi Pengambilan Data



## Lampiran 18 : Hasil Turnitin

 Page 2 of 116 - Integrity Overview Submission ID trnoid::3618:130320613

### 19% Overall Similarity




The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

#### Filtered from the Report


- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 9 words)

---

#### Top Sources

15%		Internet sources
8%		Publications
15%		Submitted works (Student Papers)

---

 Page 2 of 116 - Integrity Overview Submission ID trnoid::3618:130320613