

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA *FRESH GRADUATE* DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan dalam Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi**



Dimas Agung Prasetyo Utomo

20090000144

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
MALANG  
2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Dimas Agung Prasetyo Utomo  
NIM : 20090000144  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Fakultas : Fakultas Psikologi  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan antara Optimisme dengan *Psychological Well-Being* pada *Fresh Graduate* di kota Malang

Malang, 17 Februari 2025

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Dr. Rinto Wahtu Widodo, S.Psi., M.Si

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Hubungan antara Optimisme dengan *Psychological Well-Being* pada *Fresh Graduate* di kota Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh  
Dimas Agung Prasetyo Utomo  
20090000144

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 24 Januari 2025

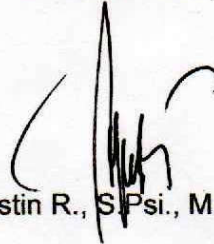
**Susunan Dewan Penguji**

**Ketua Penguji**



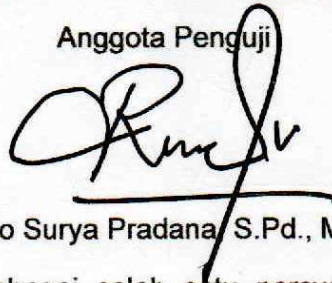
Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si

**Sekretaris Penguji**



Dr. Agustin R., S.Psi., M.Si., Psikolog

**Anggota Penguji**



Richo Surya Pradana, S.Pd., M.Pd

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 17 Februari 2025

**Dekan Fakultas Psikologi**

**Universitas Merdeka Malang**



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dimas Agung Prasetyo Utomo  
Nomor Pokok : 20090000144  
Program Studi : Psikologi  
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan antara Optimisme dengan *Psychological Well-Being* pada *Fresh Graduate* di kota Malang  
Lokasi Penelitian : Kota Malang  
Alamat Rumah Asal : Jl.Kangean No.07, RT.04/RW.03, Kota Blitar, Kel.Sananwetan, Kec, Sananwetan, Jawa Timur  
No. Telp/ Email : 089697091652/ erpandimas888@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 17 Februari 2025

A 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPAH', '10000', and 'METRAI TEMBEL'. The serial number 'ZG3A0F0X527229186' is visible at the bottom of the stamp.

Dimas Agung Prasetyo Utomo

## **MOTTO**

“Ambil resiko atau hidup seperti itu selamanya”

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Saya persembahkan skripsi ini kepada:

“Keluarga tercinta, terutama kepada ayah, ibu, kakak dan adik yang telah mengorbankan seluruh tenaga dan materi serta memberikan doa dan dukungan di setiap langkahku, dan juga semua teman–teman yang saya cintai. Saya persembahkan hasil kerja keras saya selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Segala bentuk dukungan kalian yang membuat saya ada dalam tahap ini”

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan penelitian tugas akhir yang berjudul “Hubungan antara Optimisme dengan *Psychological Well-being* pada *Fresh Graduate* di kota Malang” ini dengan baik. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi mata kuliah skripsi dan sebagai salah satu syarat dalam menempuh Ujian Akhir Program Studi Jurusan S1 Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Penulis mengucapkan terima kasih atas terselesainya skripsi ini kepada :

1. Allah SWT., atas rahmat dan kuasa-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi dengan baik. Shalawat serta salam tak lupa kepada baginda Rasulullah Nabi Muhammad saw.
2. Ibu Dr. Prihat Assih, S.E., M.Si., Ak., CSRS, selaku Rektor Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi. M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., M.A dan Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D, selaku dosen wali selama masa perkuliahan.
6. Bapak Dr. Rinto Wahtu Widodo, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis dengan segala kesabaran dan kemudahan disertai kebaikan dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Bapak/Ibu dosen serta jajarannya dan biro *staff* Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, yang telah memberikan ilmu-ilmu dan kemudahan selama proses perkuliahan.
8. Keluarga terutama kedua orang tua saya, juga penulis ucapkan kepada kakak dan adik penulis karena selalu mendoakan dan memberikan *support* positif kepada penulis.
9. Teman saya, Alfanyy, Valerina, Richardo, Febby yang membantu penulis dalam hal menyelesaikan skripsi hingga saat ini.
10. Teman kost krislam, kepada Malik, Raka, Natan, Doni, Davi, Devrat, Arifin, Calvin yang membantu dalam beradaptasi ketika pertama kali berada di Malang.
11. Teman kontrakan sawojajar, kepada Lutfi, Fahreza, dan Ibu Novi yang selalu memberikan dukungan dan doa, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman kontrakan *hardcore*, Ashfa, Andy, Danis, Erdi, Fikri, Iqbal, Mitra, Rizal, Faridh, Yusuf, Zainur, Imo(kucing), membantu, menghibur dan juga menghambat pengerjaan skripsi.
13. Teman kontrakan lowokwaru, kepada Breyen, Rehan, dan teman-teman yang sudah menerima dengan baik di tempat kontrakan baru.
14. Teman Malang, kepada Kevin, Abim, Aing, Gibas, Lius, Rifki, Hewod, Mifta, Dastian, Alpa, yang menambah cerita hidup penulis saat berada di Malang.
15. Teman Blitar, Kepada Reza, Rifky, Rehan, Aldo, Dicky, Candra, Amanu, Jatmiko, Bagos, Yoga, Yudha, yang telah memberikan dukungan dan doa.

16. Seluruh teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu karena selalu bersedia membantu penulis dalam perhuliahan maupun hal apaun, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
17. Dan yang terakhir saya ucapkan bayak terima kasih kepada diri saya sendiri yang terus berjuang dalam menghadapi berbagai rintangan sampai titik ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan akhir ini, masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari berbagai pihak yang bersifat membangun demi penyempurnakan laporan ini. Semoga laporan ini berguna bagi pembaca secara umum dan penulis secara khusus. Akhir kata, penulis ucapkan banyak terima kasih.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah dan rahmat-Nya kepada penulis sehingga Skripsi berjudul “Hubungan antara Optimisme dengan *Psychological Well-Being* pada *Fresh graduate* di kota Malang” dapat terselesaikan dengan baik. Adapun tujuan dari penyusunan Skripsi ini adalah untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana S1 Psikologi.

Terima kasih atas doa, dukungan, dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyusunan Skripsi. Penulis mendapatkan berbagai macam pelajaran dalam proses tersebut, sehingga penulis juga berharap Skripsi ini mampu memberikan pembelajaran dan membawa manfaat bagi banyak pihak yang membutuhkan.

Penulis menyadari segala keterbatasan pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan yang dimiliki guna menyempurnakan Skripsi ini. Penulis juga memohon maaf apabila terdapat kesalahan dalam penulisan. Oleh karenanya, penulis berharap adanya saran dan kritik yang sifatnya membangun ke arah perbaikan yang lebih baik di kemudian hari.

Malang 17 Februari 2025

Dimas Agung Prasetyo Utomo

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
MOTTO .....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
INTISARI .....	xv
ABSTRACT .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. <i>Psychological Well-Being</i> .....	7
B. Optimisme.....	11
C. Keterkaitan Antara Optimisme Dengan <i>Psychological Well-Being</i> .....	13
D. Hipotesis .....	15
BAB III METODE PENELITIAN .....	16
A. Desain Penelitian .....	16
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	16
C. Partisipan Penelitian.....	17
D. Cara Pengumpulan Data .....	19
E. Cara Analisis Data .....	23
F. Prosedur Penelitian.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	25
A. Deskripsi Subjek Penelitian .....	25
B. Kategorisasi Data.....	26
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur .....	27
D. Hasil Uji Hipotesis.....	28
E. Pembahasan .....	30
BAB V PENUTUP .....	33
A. Kesimpulan .....	33
B. Saran .....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN .....	38

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pemberian Nilai Skala Optimisme dan <i>Psychological Well-Being</i> .....	20
Tabel 2. Blue Print Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....	21
Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan <i>Gender</i> .....	25
Tabel 4. Klasifikasi Responden Berdasarkan Usia.....	25
Tabel 5. Klasifikasi Responden Berdasarkan Tahun Lulus .....	26
Tabel 6. Rumus Azwar.....	26
Tabel 7. Kategorisasi Optimisme .....	27
Tabel 8. Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i> .....	27
Tabel 9. Hasil Statistik Dan Reliabilitas Alat Ukur .....	28
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogrov-Smirnov</i> variabel X dan Y .....	28
Tabel 11. Hasil Uji Linearitas Variabel X dan Y.....	29
Tabel 12. Hasil Analisis Regresi antara X dan Y.....	29

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Survei Pra Penelitian <i>Psychological well-being</i> .....	2
Gambar 2. Kerangka Berpikir .....	14
Gambar 3. Rumus <i>Lemeshow</i> .....	18

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Hasil Perhitungan <i>Aiken V</i> .....	39
LAMPIRAN 2. Skala Penelitian .....	42
LAMPIRAN 3. Tabulasi Data Skala penelitian .....	48
LAMPIRAN 4. Uji <i>Validitas</i> .....	51
LAMPIRAN 5. Uji <i>Reliabilitas</i> .....	54
LAMPIRAN 6. Hasil Uji <i>Normalitas</i> .....	56
LAMPIRAN 7. Hasil Uji <i>Linearitas</i> .....	58
LAMPIRAN 8. Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah untuk Kepentingan Akademis .....	60
LAMPIRAN 9. Hasil Cek Turnitin .....	62
LAMPIRAN 10. Daftar Riwayat Hidup .....	65

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-  
BEING* PADA *FRESH GRADUATE* DI KOTA MALANG**

**Dimas Agung Prasetyo Utomo**

Fakultas Psikologis, Universitas Merdeka Malang

erbandimas888@gmail.com

**INTISARI**

Masa depan merupakan periode kehidupan *fresh graduate*. *Fresh graduate* dapat mengalami berbagai gangguan yang mempengaruhi *Psychological well-being*. *Psychological well-being* merupakan istilah menggambarkan kesehatan psikologi. *Fresh graduate* dipandang menjadi periode yang menimbulkan stress, keraguan, kecemasan, panik dan tidak berdaya. Penelitian menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara optimisme dengan *psychological well-being* pada *fresh graduate* di kota Malang. Pendekatan penelitian ini korelasional. Populasi penelitian adalah *fresh graduate* kota Malang. Sampel dalam penelitian minimal 97 responden dengan teknik *snow ball* sampling. Hasil penelitian memberikan hasil data Uji Regresi yang dimana variabel optimisme mempunyai pengaruh positif yang signifikan dengan variabel *psychological well-being*.  $B = 0,759$ ,  $t(df) = 11,587$ ,  $p < 0,05$ . Hubungan positif, artinya ketika tingkat optimisme semakin tinggi, maka *psychological well-being* akan meningkat dan sebaliknya. Variabel optimisme mampu memberi pengaruh sebesar 57%,  $R^2 = 0,576$ ,  $F(df) = 134,259$ ,  $p < 0,05$ . Dengan demikian hipotesis penelitian menyatakan variabel optimisme berpengaruh positif dengan variabel *psychological well-being* dapat diterima. Berdasarkan informasi dan temuan dapat disimpulkan bahwa optimisme berhubungan signifikan secara positif antara *psychological well-being* *fresh graduate* di kota Malang.

Kata kunci : *Fresh Graduate*, Optimisme, *Psychological Well-being*

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN FRESH GRADUATES IN THE CITY OF MALANG**

**Dimas Agung Prasetyo Utomo**

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

erpandimas888@gmail.com

## **ABSTRACT**

The future is a period in the life of fresh graduates. Fresh graduates may experience various disturbances that affect their psychological well-being. Psychological well-being is a term that describes mental health. The period of being a fresh graduate is seen as a phase that induces stress, doubt, anxiety, panic, and helplessness. This study uses a quantitative method. The purpose of this study is to determine the relationship between optimism and psychological well-being among fresh graduates in Malang city. This research approach is correlational. The population of the study consists of fresh graduates from Malang city. The sample in this study includes a minimum of 97 respondents with a snowball sampling technique. The results of the research provide regression test data, where the optimism variable has a significant positive effect on the psychological well-being variable.  $\beta = 0.759$ ,  $t(df) = 11.587$ ,  $p < 0.05$ . A positive relationship means that as the level of optimism increases, psychological well-being will improve, and vice versa. The optimism variable can explain 57% of the influence,  $R^2 = 0.576$ ,  $F(df) = 134.259$ ,  $p < 0.05$ . Therefore, the hypothesis stating that the optimism variable positively influences the psychological well-being variable can be accepted. Based on the information and findings, it can be concluded that optimism is significantly and positively related to the psychological well-being of fresh graduates in Malang city.

Keywords : Fresh Graduate, Optimisme, Psychological Well-being