

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN OPTIMISME
MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI**

Ushfuriyah_11410073

*Jurusan Psikologi – Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*

A. Pendahuluan

1. Latar Belakang

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar di jenjang lembaga perguruan tinggi, dimana tugas mereka yang paling utama yaitu dituntut untuk memiliki kemandirian dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akademik yang telah ditetapkan, guna mencapai kompetensi kelulusan yang di harapkan oleh almamaternya. Tugas akademik mahasiswa diantaranya adalah tugas mata kuliah yang harus diselesaikan tepat waktu, pencapaian beban studi, praktikum, PKLI dan skripsi.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Sedangkan menurut Darmono & Hasan (dalam Fatma, 2013:161) skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama. Selain itu di fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, skripsi merupakan mata kuliah yang memiliki bobot 6 SKS sebagai tugas akhir untuk memenuhi persyaratan dalam meraih gelar sarjana S-1 dalam suatu jejang pendidikan perguruan tinggi, dengan mata kuliah skripsi ini diharapkan mahasiswa mampu melakukan penelitian berdasarkan ilmu yang didapatnya dan membuat laporannya dalam bentuk karya ilmiah, serta dalam pelaksanaannya akan dibimbing oleh seorang pembimbing yang sesuai dengan minatnya (Fakultas Psikologi, 2011:83).

Proses penyelesaian skripsi tidaklah mudah, menurut Mage & Priyowidodo (dalam Akbar, 2013:1) menyusun skripsi bagi sebagian mahasiswa merupakan hal yang menakutkan yang mau tidak mau wajib dijalani, karena bagi sebagian orang menyusun skripsi dianggap pekerjaan yang sangat berat. Kendala-kendala yang dihadapi saat mengerjakan skripsi, menurut Mu'tadin (dalam Akbar, 2013:2) dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti *stress*, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi, hingga ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Keilmuan psikologi telah mengidentifikasi sumber daya personal yang dapat membantu meningkatkan kemampuan *coping stres* salah satunya optimisme. Optimisme adalah keyakinan umum bahwa hasil yang baik akan terjadi dalam kehidupan (Taylor, 2009:554). Akan tetapi pada kenyataannya mahasiswa seringkali dihantui pikiran-pikiran negatif mengenai skripsi. Kebanyakan mahasiswa hanya menimbun pikiran-pikiran negatif tersebut tanpa berusaha untuk mencari jalan keluar. Kurangnya optimisme membuat mahasiswa merasa ragu akan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan baik (Observasi pada mahasiswa psikologi angkatan 2011).

Selain itu peneliti juga melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2011 yang sedang menyelesaikan skripsi, menyatakan bahwa mahasiswa merasa sendirian saat menyelesaikan skripsi, ini karena merasa perhatian baik dari orang tua, teman, teman dekat, dosen pembimbing kurang. Sehingga mereka merasa berat dalam menyelesaikan skripsi bahkan merasa tidak sanggup lagi untuk menyelesaikannya. Mahasiswa beranggapan untuk apa menyelesaikan kalau tidak ada yang mendukung atau memotivasi, serta merasa tidak ada yang diperjuangkan. Selain itu mahasiswa juga ada yang merasa bahwa dipersulit dalam mengurus administrasi penelitian sehingga merasa sudah menyerah dan bahkan sampai berpikir untuk berhenti saja (Wawancara pada mahasiswa psikologi angkatan 2011).

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa dukungan sosial juga memegang peran yang tidak kalah penting saat mahasiswa sedang menyusun skripsi. Sarason dalam Kuntjoro (2002) mengatakan dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah (dalam Kumalasari & Lathifa, 2012:25). Sebagai mahasiswa, mereka dapat mendapatkan dukungan sosial dari berbagai sumber, baik itu dari orang tua, keluarga, teman dekat, dosen pembimbing, dan lain sebagainya.

Melihat fenomena di atas peneliti menemukan pertanyaan adakah hubungan dukungan sosial terhadap optimisme mahasiswa psikologi dalam menyelesaikan tugas akhir. Guna menjawab pertanyaan tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian di fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul “hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menyelesaikan skripsi”.

1. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menyelesaikan skripsi?
2. Bagaimana tingkat optimisme mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menyelesaikan skripsi?
3. Bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menyelesaikan skripsi?

3. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menyelesaikan skripsi.
2. Untuk mengetahui tingkat optimisme mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menyelesaikan skripsi.
3. Untuk mengetahui bagaimana hubungan dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menyelesaikan skripsi.

4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini ingin mengungkapkan beberapa manfaat penelitian.

1. Secara Teoritis

Dari segi teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah jumlah penelitian tentang dukungan sosial dengan optimisme. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya psikologi pendidikan dan psikologi positif serta memberikan informasi tentang keterkaitan antara dukungan sosial dengan optimisme.

2. Secara Praktis

Dari segi praktis diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa yang dapat dipahami sebagai pembelajaran bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menumbuhkan rasa optimisme untuk mampu menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan.

B. Kajian Pustaka

1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan pertukaran hubungan antar pribadi yang bersifat timbal balik dimana seseorang memberi bantuan kepada orang lain. Menurut Sarafino (dalam Purba dkk, 2007:80) “*social support is generally used to refer to the perceived comfort, caring, esteem or help a person receives from other people or groups*”. Sedangkan menurut Smet (1994) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten (dalam Kumalasari & Ahyani, 2012:25).

Rook dalam Smet (1994:134) mengatakan dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah.

Menurut Sarafino (dalam Kumalasari & Lathifa, 2012:25-26) dukungan sosial terdiri dari empat dimensi yaitu:

- a. Dukungan emosional, ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu,
- b. Dukungan penghargaan, ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain.
- c. Dukungan instrumental, ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.
- d. Dukungan informasi, yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan.

Menurut Gottlieb (dalam Maslihah, 2010:107) berdasarkan penelitian para ahli mengenai dukungan sosial, yaitu dukungan sosial dapat berasal dari hubungan profesional, yakni bersumber dari orang-orang yang ahli di bidangnya. Seperti: konselor, psikiater, psikolog, dokter maupun pengacara. Dan hubungan non profesional, yakni dukungan sosial yang bersumber dari orang-orang terdekat. Seperti: teman, keluarga, dan lain-lain.

Coheen dan Syme (1985:10) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi efektivitas dukungan sosial yaitu pemberian dukungan soaial, jenis dukungan, penerimaan dukungan, permasalahan yang dihadapi, waktu pemberian dukungan, dan lamanya dukungan pemberian dukungan. Dukungan sosial dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis

kepada individu, hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana dukungan sosial mempengaruhi kejadian dan efek dari keadaan *stress*.

2. Optimisme

Menurut Lopez dan Snyder (2003) berpendapat optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan. Perasaan optimis membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. (dalam Ghufron, 2011:96). Sedangkan menurut Seligman (1991) mendefinisikan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba kembali bila gagal (dalam Ghufron, 2011:96). Chang (dalam Taylor, 2009:54) optimisme memungkinkan seseorang untuk menilai kejadian yang menekan secara lebih positif dan membantu memobilisasi sumber dayanya untuk mengambil langkah guna menghadapi *stressor*.

Aspek-aspek optimisme menurut Seligman (2005:115) yaitu (*permanance*) melihat peristiwa berdasarkan waktu, (*Pervasife*) memandang peristiwa dari segi ruang lingkup, dan (*Personalization*) sumber atau penyebab dari suatu kejadian. Adapun ciri-ciri menurut pandangan para ahli. Seligman (2005:119) mengatakan bahwa orang yang optimis percaya bahwa kegagalan hanyalah suatu kemunduran yang bersifat sementara dan penyebabnya pun tak terbatas, mereka juga percaya bahwa hal tersebut muncul bukan dikatakan oleh faktor diri dalamnya, melainkan akibatkan oleh faktor luar.

Faktor yang mempengaruhi optimisme menurut Vinacle (dalam Nurtjahjanti & Ika, 2011:128) yaitu faktor etnosentris merupakan sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas dari kelompok atau jenis lain. Dan faktor egosentris merupakan sifat-sifat yang dimiliki tiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa tiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain seperti minat, percaya diri, harga diri dan motivasi. Adapun manfaat optimisme menurut Seligman (2008:231) menyatakan bahwa optimisme mempunyai manfaat dalam

mempengaruhi kesehatan selama hidup dengan mencegah ketidakberdayaan, hingga membuat sistem kekebalan tubuh berfungsi lebih baik, optimisme juga menghasilkan kesehatan yang baik berkaitan dengan dengan tetap berpegang pada gaya hidup sehat.

3. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme pada mahasiswa psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi optimisme mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah optimisme mahasiswa.

C. Metode Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel bebas (*independent variable*) adalah dukungan sosial, sedangkan variabel terikat (*dependent variable*) adalah optimisme.

2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2011 yang berjumlah 126 mahasiswa. Dengan klasifikasi laki-laki 33 dan perempuan sebanyak 93. Teknik pengambilan subjek menggunakan metode *purposive sampling*, adapun sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2011 yang sudah mendapatkan dosen pembimbing skripsi berjumlah 111 mahasiswa.

3. Teknik Pengambilan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala terpakai, yaitu: (1) skala dukungan sosial dan (2) skala optimisme.

4. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui signifikansi terhadap variabel dependen, dengan asumsi variabel independen lainnya konstan. Peneliti menggunakan *product moment*. Serta dalam melakukan perhitungan tersebut peneliti menggunakan bantuan program IBM SPSS 20.00 *for windows*.

D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terhadap hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme, didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,769 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($P < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa psikologi dalam menyelesaikan skripsi, dimana arah hubungannya positif. Jadi, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin tinggi optimisme mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, begitu juga sebaliknya. Semakin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin rendah optimisme mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

2. Pembahasan

Hasil uji korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS 20.00 for windows yang telah dilakukan, oleh peneliti didapatkan hasil bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa psikologi dalam menyelesaikan skripsi. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin tinggi optimisme mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, begitu juga sebaliknya. Semakin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin rendah optimisme mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Hasil penelitian di atas tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni'mah, dkk (2014:43) bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *self efficacy* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dengan nilai $t_{hitung} = 0,745 > t_{tabel} = 0,288$. Simpulan dari penelitian ini yakni ada hubungan yang positif antara dukungan sosial dan *self efficacy* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Meskipun variabel tidak menyatakan tentang optimis akan tetapi individu yang mempunyai *self efficacy* tinggi pasti optimis.

Berdasarkan hasil analisis diatas bahwa mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menyelesaikan skripsi telah mendapatkan dukungan sosial yang cukup. Mereka mendapatkan dukungan sosial baik dari orang tua, keluarga, teman bahkan pembimbing skripsi. Sesuai dengan yang dinyatakan Gottlieb (dalam Maslihah, 2010:107) bahwa dukungan sosial itu bersumber dari hubungan profesional dan non profesional, non profesional disini yaitu dukungan yang bersumber dari orang-orang terdekat. Serta hubungan dengan kalangan non profesional menempati bagian terbesar dari kehidupan seorang individu yang menjadi sumber dukungan sosial yang sangat potensial.

Menurut McGinnis (1995:133) bahwa salah satu ciri orang yang optimis adalah suka bertukar pikiran baik, artinya orang yang optimis dapat memberikan kalimat-kalimat yang positif terhadap orang lain yang mengalami permasalahan. McGinnis (1995:114) juga menyatakan orang yang optimis mampu membina cinta dalam kehidupan, membina cinta dalam kehidupan yang sejahtera yaitu mampu memberi bantuan kepada orang lain. Ini artinya mahasiswa yang memiliki sikap optimisme tinggi mampu memberikan dukungan sosial kepada orang lain yang membutuhkan bantuan.

Berdasarkan penjelasan diatas dukungan sosial sangat berperan penting dalam menumbuhkan optimisme mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Disamping itu orang yang mempunyai optimisme ia akan mampu memberi kabar baik atau bantuan berupa dukungan kepada orang yang sedang menghadapi masalah.

E. Penutup

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menyelesaikan skripsi. Hubungan yang positif dapat

diartikan, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi pula optimisme mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Begitu juga sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah pula optimisme mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka disarankan kepada mahasiswa psikologi UIN MALIKI Malang, civitas akademik Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang, dan orang tua supaya tetap mempertahankan dukungan yang diberikan kepada mahasiswa psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi. Sehingga mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi menjadi lebih optimis dalam menyelesaikan skripsinya, serta mampu berpikir positif dalam menghadapi kendala yang dihadapinya dan mampu bangkit lagi ketika mengalami kegagalan.