

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan pertukaran hubungan antar pribadi yang bersifat timbal balik dimana seseorang memberi bantuan kepada orang lain. Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh siapa saja dalam berhubungan dengan orang lain demi berlangsungnya hidup di tengah-tengah masyarakat karena manusia diciptakan sebagai makhluk sosial. Istilah “dukungan sosial” secara umum digunakan untuk mengacu pada penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok. Berikut kutipannya : *“social support is generally used to refer to the perceived comfort, caring, esteem or help a person receives from other people or groups”* (Sarafino dalam Purba dkk, 2007:80).

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).

Sarason (dalam Kumalasari & Ahyani, 2012:25) mengatakan dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi. Sarason juga berpendapat bahwa dukungan sosial selalu mencakup dua hal yaitu:

- a) Jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia, merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang diandalkan saat individu membutuhkan bantuan (pendekatan berdasarkan kuantitas).
- b) Tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima, berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (pendekatan berdasarkan kualitas).

Dukungan sosial (*social support*) adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik (King, 2010:226). 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.

Albrecht dan Adleman (1987), mendefinisikan dukungan sosial sebagai komunikasi verbal dan non verbal antara penerima dan penyedia

untuk mengurangi ketidak pastian tentang situasi, diri, orang lain, atau hubungan, dan berfungsi untuk mempertinggi suatu persepsi pada kontrol diri seseorang dalam satu-satunya pegalaman hidup. Berdasarkan definisi di atas, ciri-ciri dukungan sosial meliputi komunikasi, mngurangi ketidakpastian, dan mempertinggi kontrol. Dukungan sosial merupakan tipe komunikasi, bahwa bantuan individual merasa lebih pasti tentang sebuah situasi dan mempunyai kontrol yang lebih pasti tentang sebuah situasi dan mempunyai kontrol yang lebih terhadap situasi tersebut. Itu artinya, komunikasi yang suportif dapat mengurangi ketidakpastian (dalam Kendall & Mattson, 2011:182).

Lembaga Kanker Nasional (*The National Cancer Institute*) dukungan sosial adalah sebuah sekelompok orang yang bisa terdiri dari keluarga, teman, tetangga, dan anggota komunitas yang menyediakan kebutuhan waktu untuk memberi bantuan finansial, fisik, dan psikologis. Gottlieb (2000) mendefinisikan dukungan sosial secara lebih luas yaitu proses interaksi dalam hubungan yang mana memperbaiki *coping*, penghargaan, cinta, kasih, dan kompetensi melalui pertukaran rasa atau tingkah laku nyata terhadap sumber psikososial atau fisik (dalam Kendall & Mattson, 2011 : 183).

Dukungan sosial adalah pertukaran interpersonal yang dicirikan oleh perhatian emosi, bantuan instrumental, penyediaan informasi, atau pertolongan lainnya. Misalnya dukungan sosial membantu mahasiswa mengatasi stresor dalam kehidupan kampus (Taylor, 2009:612). Satu cara dimana orang-orang mendapatkan dukungan selama masa-masa sulit adalah

melalui berbagai sosial, berpaling pada orang lain yang bertindak sebagai pendengar yang baik atau memberikan nasihat (King, 2009:227).

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. Hubungan sosial yang supportif secara sosial juga bisa meredam efek stres, membantu orang mengatasi stres dan menambah kesehatan. Selain itu dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan (Taylor, 2009:555).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang positif yang diberikan oleh orang-orang tertentu terhadap individu dalam kehidupannya serta dalam lingkungan sosial tertentu sehingga individu yang menerima merasa diperhatikan, dihargai, dihormati, dicintai. Individu yang menerima dukungan sosial akan lebih percaya diri dan kompeten dalam menjalankan aktivitasnya.

2. Dimensi-Dimensi Dukungan Sosial

Social support (dukungan sosial) bila diberikan melalui beberapa cara (Taylor, 2009:555) :

- a. Perhatian emosional, yang diekpresikan melalui rasa suka, cita, atau empati. Misalnya, jika anda sedang bertengkar dengan pacar anda dan

terancam putus hubungan, ekspresi perhatian dari kawan anda dapat sangat membantu anda.

- b. Bantuan instrumental, seperti penyediaan jasa atau barang selama masa stres. Misalnya, jika anda kesulitan datang tepat waktu karena mobil anda rusak, tawaran teman anda untuk memperbaiki mobil anda akan sangat membantu.
- c. Memberikan informasi tentang situasi yang menekan. Misalnya, jika anda merasa kurang siap menghadapi ujian dan seseorang memberi anda informasi tentang tipe soal yang akan diajukan, maka informasi ini jelas akan banyak membantu. Informasi mungkin suportif jika ia relevan dengan penilaian diri. Misalnya, jika anda tidak yakin apakah anda sudah mengambil keputusan yang tepat dalam memutuskan pacar anda, informasi dari kawan anda yang memberitahukan bahwa anda melakukan hal yang benar akan sangat membantu anda.

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

- a. Dukungan emosional

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

- b. Dukungan penghargaan

Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain.

c. Dukungan instrumental.

Dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

d. Dukungan informasi

Dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan.

House membedakan empat dimensi dukungan sosial (dalam Smet, 1994:136) sebagai berikut:

- a. Dukungan emosional: mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan (misalnya: umpan balik, penegasan).
- b. Dukungan penghargaan: terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang-orang lain, seperti misalnya orang-orang yang kurang maupun atau lebih buruk keadannya (menambah penghargaan diri).
- c. Dukungan instrumental: mencakup bantuan langsung, seperti kalau orang-orang memberi pinjaman pada waktu mengalami *stress*.
- d. Dukungan informatif: mencakup memberi nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik.

Dari penjelasan beberapa tokoh di atas maka dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi dukungan sosial meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

3. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Sumber dukungan sosial banyak diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya. Namun, perlu diketahui seberapa banyak sumber dukungan sosial ini efektif bagi individu yang memerlukan. Sumber dukungan sosial merupakan aspek paling penting untuk diketahui dan dipahami. Dengan pengetahuan dan pemahaman tersebut, seseorang akan tahu kepada siapa ia akan mendapatkan dukungan sosial sesuai dengan situasi dan keinginannya yang spesifik, sehingga dukungan sosial memiliki makna yang berarti bagi kedua belah pihak.

Taylor (2009:555) menyatakan dukungan sosial bisa bersumber dari pasangan atau partner, anggota keluarga, kawan, kontak sosial dan masyarakat, teman sekelompok, komunitas *religi* dan teman kerja saat ditempat kerja. Sedangkan menurut Goldberger & Breznitz (dalam Apollo, 2012: 261) berpendapat bahwa sumber dukungan sosial adalah orang tua, saudara kandung, anak-anak, kerabat, pasangan hidup, sahabat rekan sekerja, atau juga dari tetangga. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Wentzel (dalam Apollo, 2012:261) bahwa sumber-sumber dukungan sosial berasal dari orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan sekerja, saudara, tetangga, teman-teman dan guru-guru di sekolah. Weis (dalam Purba, 2007:83) mengemukakan bahwa setiap fungsi sosial memiliki sumber-sumber dukungan yang berbeda. misalnya sumber dukungan bagi individu untuk mendapatkan saran atau pendapat adalah orang tua, teman atau rekan

kerja. Sedangkan sumber dukungan bagi individu untuk memperoleh *attachment* bisa didapat dari pasangan hidup, sahabat, maupun keluarga.

Sumber-sumber dukungan sosial dikelompokkan oleh Gottlieb (dalam Maslihah, 2010:107) berdasarkan penelitian para ahli mengenai dukungan sosial, yaitu dukungan sosial dapat berasal dari:

- a. Hubungan profesional, yakni bersumber dari orang-orang yang ahli di bidangnya. Seperti: konselor, psikiater, psikolog, dokter maupun pengacara.
- b. Hubungan non profesional, yakni dukungan sosial yang bersumber dari orang-orang terdekat. Seperti: teman, keluarga, dan lain-lain.

Hubungan dengan kalangan non-profesional atau *significant others* merupakan hubungan yang menempati bagian terbesar dari kehidupan seorang individu yang menjadi sumber dukungan sosial yang sangat potensial. Menurut Gottlieb (1983) kontribusi yang mereka berikan terhadap kesejahteraan individu berbeda dengan kontribusi yang diberikan dari kalangan profesional. Hal ini dikarenakan hubungan antara individu dengan kalangan non-profesional lebih mudah diperoleh, bebas dari biaya finansial, dan berakar pada keakraban yang cukup lama.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas maka dapat dikatakan bahwa dukungan sosial tidak hanya berasal dari orang-orang terdekat yang selama ini telah dikenal. Seperti keluarga, teman, kerabat, guru, dokter, psikolog

dan lainnya. Tetapi dukungan sosial juga dapat berasal dari orang lain seperti pekerja sosial yang berada di LSM, anggota komunitas, dan lain-lain.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Myers (dalam Maslihah, 2011:107) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor utama mendorong seseorang untuk memberikan dukungan sosial adalah sebagai berikut:

a. Empati

Turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan motivasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.

b. Norma-norma dan nilai sosial

Selama dalam masa pertumbuhan dan perkembangan pribadi, individu menerima norma-norma dan nilai-nilai sosial dari lingkungan sebagai bagian dari pengalaman sosial seseorang. Norma-norma dan nilai-nilai tersebut akan mengarahkan individu untuk bertingkah laku dan menjelaskan kewajiban-kewajiban dalam kehidupan. Dalam ruang lingkungan sosial individu didesak untuk memberikan pertolongan kepada orang lain supaya dapat mengembangkan kehidupan sosialnya.

c. Pertukaran sosial

Hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, informasi. Keseimbangan dalam pertukaran akan menghasilkan kondisi hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman akan pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan.

Reis mengungkapkan (dalam Balogun, 2014:20) ada tiga faktor yang mempengaruhi penerimaan dukungan sosial pada individual, yaitu:

- a. Keintiman, dukungan sosial lebih banyak diperoleh dari keintiman daripada aspek-aspek lain dalam interaksi sosial, semakin intim seseorang maka dukungan yang diperoleh semakin besar.
- b. Harga diri, individu dengan harga diri akan memandang bantuan dari orang lain merupakan suatu bentuk penurunan harga diri karena dengan menerima bantuan orang lain diartikan bahwa individu yang bersangkutan tidak mampu lagi dalam berusaha.
- c. Keterampilan sosial, individu dengan pergaulan yang luas akan memiliki jaringan sosial yang tinggi, sehingga akan memiliki jaringan sosial yang luas pula. Sedangkan individu yang memiliki jaringan sosial yang kurang luas maka akan memiliki keterampilan sosial rendah.

Coheen dan Syme (1985:10) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi efektivitas dukungan sosial:

- a. Pemberian dukungan sosial. Dukungan yang diterima melalui dukungan yang sama akan lebih memiliki arti daripada yang berasal dari sumber yang berbeda. Pemberian dukungan dipengaruhi oleh adanya norma, tugas, dan keadilan.
- b. Jenis dukungan. Jenis dukungan yang diterima akan memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai atau tepat dengan situasi yang ada.
- c. Penerimaan dukungan. Karakteristik atau cirri-ciri penerima dukungan sosial akan menemukan keefektifan dukungan. Karakteristik itu seperti

kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial. Proses yang terjadi dalam dukungan itu dipengaruhi oleh kemampuan penerima dukungan untuk memberi dan mempertahankan dukungan.

- d. Permasalahan yang dihadapi. dukungan yang tepat dipengaruhi oleh kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dan masalah yang ada.
- e. Waktu pemberian dukungan. Dukungan sosial optimal disatu situasi tetap tidak optimal dalam situasi lain. Misalnya saat seseorang kehilangan pekerjaan, individu akan tertolong ketika mendapat dukungan sesuai dengan masalahnya, tetapi apabila sudah bekerja maka dukungan yang lainnya yang diperlukan.
- f. Lamanya pemberian dukungan. Lama atau singkatnya pemberian dukungan tergantung pada kapasitasnya. Kapasitas adalah kemampuan dari pemberian dukungan untuk memberikan dukungan yang ditawarkan selama satu periode.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial itu ada empati dan norma-norma yang berlaku. Disamping itu ada tiga yaitu keintiman, harga diri, dan keterampilan. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas dukungan sosial adalah pemberian dukungan sosial, jenis dukungan, penerima dukungan, permasalahan yang dihadapi, waktu pemberian dukungan serta lamanya pemberian dukungan.

5. Dampak Dukungan Sosial

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*.

Stress yang tinggi dan berlangsung dalam jangka panjang atau lama dapat memperburuk kondisi kesehatan dan menyebabkan penyakit. Tetapi dengan adanya dukungan sosial yang diterima oleh individu yang sedang mengalami atau menghadapi stres maka hal ini akan dapat mempertahankan daya tahan tubuh dan meningkatkan kesehatan individu (Baron & Byrre, 2004:9). Kondisi ini dijelaskan oleh Sarfino (dalam Rachmawati, 2013:51) bahwa berinteraksi dengan orang lain dapat memodifikasi atau mengubah persepsi individu mengenai kejadian tersebut, dan ini akan mengurangi potensi munculnya stres baru atau stres yang berkepanjangan.

Berdasarkan penjelasan dampak dukungan sosial di atas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mampu meningkatkan kesehatan yakni mempertahankan daya tahan tubuh, menghadapi stres serta mampu mengurangi potensi munculnya stres.

6. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Setiap agama pasti menganjurkan umatnya untuk saling berbuat baik dalam kehidupannya. Dalam ajaran Islam antara *Hablum minallah* dan *Hablum minannas* haruslah seimbang. Selain menjalankan kewajiban kepada Allah, kita juga tidak boleh lupa dengan kewajiban sesama manusia. Manusia adalah makhluk sosial, sebagai makhluk sosial satu sama lain saling membutuhkan. Sehingga apabila ada individu yang mendapatkan masalah maka kita harus menolongnya. Tolong menolong dalam kebajikan sungguh sangat luas artinya. Tolong menolong tidak harus mendermakan harta benda dan tenaga saja, akan tetapi memberi dukungan kepada yang

memerlukan dukungan termasuk perbuatan menolong. Sebagaimana yang tercantum dalam surat Al-Maidah ayat 2:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: “Dan tolong menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebaikan dan takwa, dan jangan tolong menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya.”

Dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi. Dukungan sosial memiliki beberapa dimensi, yaitu sebagai berikut:

a. Dukungan Emosional

Dukungan ini mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan. Sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dalam al-Quran disebutkan dalam surat Al-Balad ayat 17:

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ

Artinya: “ dan Dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling untuk berpesan untuk bersabar dan saling berkasih sayang” .

b. Dukungan penghargaan

Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain. Dalam al-Qur'an disebutkan dalam surat Al-Isra' ayat 53:

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ

لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا ﴿٥٧﴾

Artinya: “ dan Katakanlah kepada hamba-hamba-Ku: “Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan diantara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia”.

c. Dukungan instrumental

Dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

Dalam al-Qur'an disebutkan dalam surat Al-Maidah ayat 2:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ

شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya: “Dan tolong menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebaikan dan takwa, dan jangan tolong menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya.”

d. Dukungan informasi

Dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, nasehat, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan.

Dalam al-Qur'an disebutkan dalam surat Al-Asr ayat 3:

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: “kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati kesabaran”.

Dari penjelasan di atas bahwa tolong menolong dalam Islam sangat dianjurkan, bukan hanya memberi pertolongan dengan harta, benda ataupun

materi lainnya. Akan tetapi menolong dengan memberi dukungan sosial ataupun jasa bagi yang memerlukan juga sangat dianjurkan.

B. Optimisme

1. Definisi Optimisme

Optimis merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Optimisme membuat individu mengetahui apa yang diinginkan dan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi. keberhasilan seseorang di masa depan akan diperoleh bila seseorang memiliki optimisme dan semangat yang tinggi dalam mewujudkan masa depan yang lebih baik. Orang-orang yang memiliki pola pikir optimis dalam hidupnya akan memiliki kepercayaan diri dalam melaksanakan pekerjaannya sehari-hari, mereka juga cenderung lebih berbahagia dalam menjalani kehidupan.

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. Sikap optimis menjadikan seseorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan juga didukung anggapan bahwa setiap orang memiliki keberuntungan sendiri-sendiri (dalam Ghufron, 2011:96).

Amirta (2008:13) optimisme adalah wujud prasangka baik kepada Tuhan atas pertolongan-Nya. Orang yang memiliki sikap optimis akan tetap berdiri tegak dan kokoh ketika penderitaan menimpanya. Mereka

mengambil cara pandang yang positif karena mereka yakin bahwa Tuhan senantiasa memberikan kebaikan dan bukan menyengsarakan. Scheier & Carver (2002) menjelaskan bahwa individu yang memiliki optimis adalah individu yang mengharapkan hal-hal yang baik terjadi pada mereka, sedangkan individu yang pesimis cenderung mengharapkan hal-hal buruk terjadi kepada mereka (dalam Nurtjahjanti & Ika, 2011:127). Manusia sebagai makhluk yang berkembang dan aktif, berbuat dan bertindak sesuai dengan adanya faktor-faktor yang datang dari luar dirinya dan juga dari dalam dirinya sendiri. Menurut Seligman (1991) mendefinisikan optimisme adalah suatu padangan 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).

Seligman (1991) juga menjelaskan terbentuknya pola pikir optimis tergantung juga pada cara pandang seseorang pada perasaan dirinya bernilai atau tidak optimisme yang tinggi berasal dari dalam diri individu dan dukungan yang berupa penghargaan dari orang-orang tertentu membuat individu merasa dihargai dan berarti (dalam Ghufron, 2011:96). Menurut Chang (dalam Taylor, 2009:54) optimisme memampukan seseorang untuk menilai kejadian yang menekan secara lebih positif dan membantu memobilisasi sumber dayanya untuk mengambil langkah guna menghadapi *stressor*.

Dari paparan defnisi di atas dapat disimpulkan bahwa optimisme merupakan berpikir positif dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi sehingga individu mampu berbuat lebih baik lagi dibandingkan yang lalu, serta akan selalu bangkit saat menghadapi permasalahan.

2. Aspek-Aspek Optimisme

Menurut Seligman (2005:115) ada tiga dimensi cara menerangkan suatu peristiwa baik atau buruk terjadi untuk mengetahui individu tersebut pesimis atau optimis, yaitu sebagai berikut:

a. *Permanence*

Individu yang pesimis dengan mudah mempercayai penyebab dari banyak kejadian buruk yang terjadi pada mereka secara permanensi. Kejadian kejadian buruk itu akan tetap berlangsung dan akan selalu mempengaruhi kehidupan mereka. Sedangkan individu yang optimis akan melawan ketidakberdayaan dan percaya bahwa penyebab dari banyak kejadian buruk hanya bersifat sementara. Ketika individu memikirkan hal hal buruk dengan kata “selalu” dan “tidak pernah” secara menetap maka individu tersebut memiliki gaya pesimisme. Sementara itu ketika individu tersebut berpikir dengan kata kata “kadang kadang” dan belakangan ini”, serta menganggap kejadian kejadian buruk tersebut hanya terjadi pada kondisi yang sementara maka individu tersebut memiliki gaya optimisme. Seperti contoh gaya penjelasan *permanence* pada kejadian buruk adalah sebagai berikut. Apabila individu tersebut pesimis maka akan memberikan penjelasan “kamu selalu mengomel”, sebaliknya jika individu tersebut

optimis maka akan menjelaskan “kamu mengomel jika saya tidak membersihkan kamarku”.

Gaya optimisme dari penjelasan kejadian-kejadian baik merupakan lawan dari gaya optimisme dari penjelasan kejadian-kejadian buruk. Individu yang percaya bahwa kejadian baik mempunyai penyebab permanen bersifat lebih optimis daripada individu yang percaya bahwa mereka mempunyai penyebab sementara. Misalnya individu yang optimis akan menjelaskan kejadian-kejadian baik pada diri mereka sendiri dengan penyebab yang permanensi; karakter, kemampuan, selalu. Seperti contoh “Saya selalu beruntung”. Sedangkan individu yang pesimis memberikan penyebab penyebab yang sementara; suasana hati, usaha, kadang kadang. Dapat dicontohkan seperti ini “Ini adalah hari keberuntunganku”.

b. Pervasiveness

Menerangkan bagaimana pengaruh peristiwa yang dialami terhadap suatu situasi yang berbeda dalam hidup, yaitu *spesifik* (khusus) atau *universal* (menyeluruh). Individu yang membuat penjelasan yang universal untuk kegagalan mereka dan menyerah pada segala hal yang saat kegagalan menyerang maka individu tersebut memiliki gaya pesimisme, contohnya “semua atasan tidak adil” atau “semua buku tidak berguna”. Sedangkan individu yang membuat penjelasan yang spesifik mungkin terjadi, kapan mereka masih kuat pada bagian kehidupan yang lainnya, maka orang tersebut memiliki gaya optimisme, seperti contoh “atasan saya tidak adil” atau “buku ini tidak berguna”.

Penjelasan-penjelasan universal menciptakan ketidak berdayaan pada berbagai situasi dan penjelasan penjelasan yang spesifik hanya menciptakan ketidakberdayaan pada daerah yang tertimpa masalah saja.

Demikian pula sebaiknya, gaya penjelasan optimis untuk kejadian-kejadian baik bertentangan dengan gaya penjelasan optimis untuk kejadian kejadian buruk. Individu optimis percaya bahwa kejadian kejadian buruk memiliki penyebab yang spesifik. Sedangkan kejadian baik akan memperbaiki segala sesuatu yang dikerjakannya, contohnya “Saya memang mengesankan”. Individu pesimis percaya bahwa kejadian kejadian buruk memiliki penyebab yang universal. Sedangkan kejadian kejadian baik disebabkan oleh faktor faktor yang spesifik, contohnya “Saya mengesankan baginya”.

Berdasarkan berbagai keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek *pervasiveness* dalam optimisme menerangkan mengenai bagaimana pengaruh peristiwa yang dialami seseorang terhadap suatu situasi yang berbeda dalam hidup, yaitu spesifik atau universal. Semakin spesifik atau detail individu mampu mengetahui penyebab dari suatu peristiwa yang terjadi maka ia termasuk individu yang optimis. Sedangkan individu yang pesimis membuat penjelasan penjelasan yang universal untuk kegagalan mereka dan menyerah pada segala hal saat kegagalan menyerang.

c. *Personalization*

Internal atau eksternal, individu dalam menjelaskan siapa yang menjadi penyebab suatu peristiwa, diri sendiri (internal) atau orang lain (eksternal). Saat hal buruk terjadi, biasanya individu menyalahkan diri

sendiri (internal) atau menyalahkan orang lain atau keadaan (eksternal). Individu yang menyalahkan dirinya sendiri saat mereka gagal membuat rasa penghargaan terhadap diri mereka sendiri rendah. Individu pikir dirinya tidak berguna, tidak punya kemampuan dan tidak dicintai. Individu yang menyalahkan kejadian kejadian eksternal tidak kehilangan rasa penghargaan terhadap dirinya sendiri saat kejadian kejadian buruk menimpa mereka. Secara keseluruhan mereka lebih banyak suka terhadap diri mereka sendiri daripada orang yang menyalahkan diri mereka sendiri menyukai diri mereka (Seligman, 2008:67). Rasa penghargaan diri biasanya datang dari sebuah gaya internal untuk kejadian kejadian buruk. Dapat dicontohkan dalam gaya penjelasan *Personalization* kejadian buruk individu yang pesimis akan memberikan penjelasan “Saya tidak memiliki bakat dalam bermain kartu”. Sedangkan individu yang optimis akan memberikan penjelasan “Saya tidak memiliki keberuntungan dalam bermain kartu”.

Gaya optimisme menjelaskan kejadian baik berlawanan dengan yang digunakan untuk menjelaskan kejadian buruk, lebih bersifat internal dari pada eksternal. Individu yang percaya bahwa mereka menyebabkan kejadian baik cenderung lebih menyukai diri mereka sendiri dari pada individu yang percaya bahwa hal-hal yang baik datang dari orang lain atau keadaan. Individu yang optimis menganggap bahwa kejadian baik itu dari dirinya sendiri atau internal, seperti contoh penjelasan “Saya bisa mengambil keuntungan dari keberuntungan”. Sedangkan individu yang pesimis menganggap bahwa kejadian baik itu dari luar dirinya atau eksternal, seperti contoh penjelasan “Keberuntungan yang tiba-tiba”.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek *personalization* pada optimisme menerangkan mengenai penyebab dari suatu peristiwa yang terjadi bersumber dari diri sendiri (internal) atau dari orang lain (eksternal).

Dapat disimpulkan bahwa tiga aspek optimisme adalah gaya penjelasan seseorang dalam menghadapi suatu peristiwa atau masalah dalam hidupnya yaitu bagaimana individu melihat peristiwa berdasarkan waktu (*permanance*), memandang peristiwa dari segi ruang lingkup *universal* atau *spesifik* (*Pervasife*) serta pemahaman mereka berkaitan dengan sumber atau penyebab dari suatu kejadian internal atau eksternal (*Personalization*).

3. Ciri-ciri Optimisme

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.

Menurut Sheiver dan Carter (dalam Ghufron, 2011:99) menegaskan bahwa individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran yang positif, yakni akan kelebihan yang dimiliki. Individu optimisme biasanya bekerja keras menghadapi stres dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa, dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang turut mendukung keberhasilannya.

Sedangkan menurut McGinnis (1995:xi) mengatakan ada 12 ciri-ciri orang yang optimis, yaitu:

1. Jarang terkejut oleh kesulitan. Hal ini dikarenakan yang optimis berani menerima kenyataan dan mempunyai penghargaan yang besar pada hari esok.
2. Mencari pemecahan sebagian permasalahan. Orang optimis berpandangan bahwa tugas apa saja, tidak peduli sebesar apapun masalahnya bisa ditangani kalau kita memecahkan bagian-bagian dari yang cukup kecil. Mereka membagi pekerjaan menjadi kepingan-kepingan yang bisa ditangani.
3. Merasa yakin bahwa mampu mengendalikan atas masa depan mereka. Individu merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuasaan yang besar sekali terhadap keadaan yang mengelilinginya. Keyakinan bahwa individu menguasai keadaan ini membantu mereka bertahan lebih lama setelah lain-lainnya menyerah.
4. Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur. Orang yang menjaga optimisnya dan merawat atusiasmenya dalam waktu bertahun-tahun adalah individu yang mengambil tindakan secara sadar dan tidak sadar untuk melawan *entropy* (dorongan atau keinginan) pribadi, untuk memastikan bahwa sistem tidak meninggalkan mereka.
5. Menghentikan pemikiran yang negatif. Optimis bukan hanya menyela arus pemikirannya yang negatif dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih logi, mereka juga berusaha melihat banyak hal sedapat mungkin dari segi pandangan yang menguntungkan.

6. Meningkatkan kekuatan apresiasi, yang kita ketahui bahwa dunia ini, dengan semua kesalahannya adalah dunia besar yang penuh dengan hal-hal baik untuk dirasakan dan dinikmati.
7. Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses. Optimis akan mengubah pandangannya hanya dengan mengubah penggunaan imajinasinya. Mereka belajar mengubah kekhawatiran menjadi bayangan yang positif.
8. Selalu gembira bahkan ketika tidak bisa merasa bahagia. Optimis berpandangan bahwa dengan perilaku ceria akan lebih merasa optimis.
9. Mereka yakin bahwa memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diukur. Optimis tidak peduli berapapun umurnya, individu mempunyai keyakinan yang sangat kokoh karena apa yang terbaik dari dirinya belum tercapai.
10. Suka bertukar berita baik. Optimis berpandangan, apa yang kita bicarakan dengan orang lain mempunyai pengaruh yang penting terhadap suasana hati kita. Orang yang optimis dapat memberikan kalimat-kalimat yang positif terhadap orang lain yang mengalami permasalahan.
11. Membina cinta dalam kehidupan. Optimis saling mencintai sesama mereka. Individu mempunyai hubungan yang sangat erat. Individu memperhatikan orang-orang yang sedang berada dalam kesulitan, dan menyentuh banyak arti kemampuan. Kemampuan untuk mengagumi dan menikmati banyak hal pada diri orang lain merupakan daya yang sangat kuat yang membantu mereka memperoleh optimisme. Cinta optimisme memelihara kesejahteraan dengan membantu orang yang membutuhkan.

12. Menerima apa yang tidak bisa diubah. Optimis berpandangan orang yang paling bahagia dan paling sukses adalah yang ringan kaki, yang berhasrat mempelajari cara baru, yang menyesuaikan diri dengan sistem baru setelah sistem lama tidak berjalan. Ketika orang lain membuat frustrasi dan mereka melihat orang-orang ini tidak akan berubah, mereka menerima orang-orang itu apa adanya dan bersikap santai. Mereka berprinsip “Ubalah apa yang bisa anda ubah dan terimalah apa yang tidak bisa anda ubah”.

Berdasarkan penjelasan ciri-ciri optimisme di atas, maka dapat disimpulkan bahwa orang yang optimis akan menggapai harapannya dengan pemikiran positif, mampu menghadapi stres secara efektif. Disamping itu, orang yang optimis jarang terkejut oleh kesulitan, mampu memecahkan masalah, mampu mengendalikan masa depan, cepat merubah pikiran yang negatif ke positif, menggunakan imajinasi yang sukses, selalu gembira, percaya memiliki kemampuan dalam dirinya, suka bertukar kabar baik, membina cinta dalam kehidupan serta mampu menerima segala sesuatu yang tidak bisa diubah.

4. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Optimisme

Vinacle (dalam Nurtjahjanti & Ika, 2011:128) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi optimisme, yaitu sebagai berikut:

a. Faktor etnosentris.

Faktor ini merupakan sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas dari kelompok atau jenis lain.

Faktor etnosentris ini berupa keluarga, status sosial, jenis kelamin, agama dan kebudayaan.

b. Faktor egosentris

Faktor ini 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.

Menurut Yusuf (dalam Sukardi, 2006:57) salah satu faktor yang mempengaruhi optimisme adalah genetik, dimana hereditas merupakan faktor yang mempengaruhi perkembangan individu. Dalam hal ini hereditas diartikan sebagai warisan karakteristik orang tua kepada anaknya baik fisik maupun psikis. Orang tua yang agresif, cenderung memiliki anak agresif. Demikian pula orang tua yang optimis, cenderung memiliki anak yang optimis. Selain faktor genetik, optimis juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Pertama kali anak mempelajari optimisme dari orang tua khususnya ibu yang mengasuh anak. Menurut Shapiro (1999:108) mengemukakan anak cenderung meniru perilaku orang tua, mereka akan menyerap aspek-aspek yang baik sekaligus yang buruk. Jika orang tua adalah orang optimis, anak akan bersikap optimis juga.

Jadi, dari penjelasan faktor-faktor di atas dapat disimpulkan bahwa optimisme dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor etnosentris (keluarga, lingkungan, kebudayaan, status sosial, jenis kelamin, dan agama) dan egosentris (minat, harga diri, percaya diri dan motivasi). Selain itu, optimisme juga dipengaruhi oleh faktor hereditas yakni warisan dari karakteristik orang tuanya.

5. Manfaat Optimisme

Menurut Duffy dkk (dalam Ghufron, 2011:96) menyatakan bahwa optimis akan membuat individu mengetahui apa yang diinginkan. Disamping itu optimisme memberikan manfaat supaya individu tersebut dapat dengan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi sehingga diri tidak menjadi kosong.

Sedangkan 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. Selain itu Seligman (2008:234) juga menyatakan bahwa orang yang optimis akan hidup lebih lama dibandingkan dengan orang yang pesimistis.

Menurut Scheier, Carver & Bridges (dalam Nurtjahjanti & Ika, 2011:128) optimis dalam jangka panjang juga bermanfaat bagi kesejahteraan dan kesehatan fisik dan mental, karena membuat individu lebih dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial, mengurangi masalah-masalah psikologis dan lebih dapat menikmati kepuasan hidup serta merasa bahagia.

Dari penjelasan manfaat optimisme di atas dapat disimpulkan bahwa optimisme mempunyai manfaat bagi kesejahteraan hidup, fisik dan mental. Membuat individu mampu menyesuaikan dalam kehidupan sosial dan mengurangi masalah psikologis. Selain itu optimisme mampu memberikan

manfaat yang sangat baik untuk tubuh, yaitu mampu mencegah ketidakberdayaan, membuat kekebalan tubuh lebih baik, serta hidup menjadi lebih baik.

6. Optimis dalam Perspektif Islam

Setiap agama tentunya mengajak berbuat kebaikan kepada umatnya untuk mencapai kebahagiaan dalam kehidupan baik di dunia maupun di akhirat. Guna mencapai kebahagiaan dalam kehidupan di dunia dan akhirat tidak lepas akan adanya sikap optimisme dalam bekerja maupun beribadah, karena dengan adanya sikap optimisme dapat memotivasi dalam diri manusia untuk dapat berbuat baik. Dalam Islam sendiri optimis (*Ar-Raja'*) adalah perasaan tenang dalam diri seseorang menunggu sesuatu yang disukai olehnya (Munajjid, 2006:133). Sikap optimis merupakan kebutuhan pokok yang sangat diperlukan oleh orang yang menempuh jalan Allah, oleh karena itu, optimis merupakan salah satu penyebab paling kuat yang dapat membantu seseorang untuk menempuh jalan Tuhannya dan berpendirian teguh dalam agama-Nya terlebih pada masa sekarang yang penuh dengan fitnah, syahwat, cobaan dan hal-hal yang syubhat (Munajjid, 2006:135).

Islam menuntunkan kepada manusia untuk bersikap optimis dan tidak bersikap pesimistis. Karena pada dasarnya Allah menciptakan manusia sebagai makhluk terbaik dan memerintahkannya untuk berusaha dan bersikap optimis baik dalam urusan duniawi maupun akhirat, dengan adanya sikap optimisme dapat menunjukkan kadar keimanan seorang muslim terhadap Tuhannya. Sebagaimana yang terdapat dalam Al-Qur'an QS. Al-Imran ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿٥٨﴾

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah (pesimistis), dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

Pada ayat lain juga disebutkan:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥٩﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦٠﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٦١﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ

فَارْغَب ﴿٦٢﴾

Artinya: “ Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (5), Sesungguhnya bersama kesusulitan ada kemudahan (6), Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras untuk (urusan yang lain) (7), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap (8).

Rasulullah juga telah menyuruh dan meminta umatnya untuk bersikap optimis dan tidak bersikap pesimistis telah menyuruh dan meminta umatnya untuk bersikap optimis dan tidak bersikap pesimistis. Sebelum dan Setelah berusaha atau berikhtiar umat muslim dituntut untuk berprasangka baik terhadap Allah dengan berpandangan bahwasanya setelah kita melakukan suatu usaha dengan keras Allah akan memberikan dan mengabdikan hasil yang terbaik buat kita. Sebagaimana dalam sebuah Hadits Qudsi disebutkan:

أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا دُكِّرَ بِي فَإِنِ دُكِّرَ بِي فِي نَفْسِهِ دُكِّرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنِ دُكِّرَ بِي فِي مَلَأِ دُكِّرْتُهُ فِي مَلَأِ خَيْرٍ مِنْهُمْ وَإِنِ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشِدِّيرٍ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا وَإِنِ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا وَإِنِ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرَوَلَةً

Artinya: Hadits Abu Hurairah r.a. ia berkata rasulullah saw.bersabda: "Allah berfirman: Aku berada pada sangkaan hamba-Ku, Aku selalu bersamanya jika ia mengingat-Ku, jika ia mengingat-Ku pada dirinya maka Aku mengingatkannya pada diri-Ku, jika ia mengingat-Ku dalam suatu kaum, maka Aku mengingatkannya dalam suatu kaum yang lebih baik darinya, dan jika ia mendekat kepada-Ku satu jengkal maka Aku mendekat padanya satu hasta, jika ia mendekat pada-Ku satu hasta maka

Aku mendekat padanya satu depa, jika ia datang kepada-Ku dengan berjalan kaki, maka Aku akan datang kepadanya dengan berlari."

Penjelasan tentang konsep optimis dalam islam di atas maka umat Islam seharusnya lebih bersikap optimis dalam berusaha sehingga dapat mencapai harapan dan cita-cita baik di dunia maupun akhirat. Tanpa adanya sikap optimis dalam jiwa umat Islam mustahil bisa mengejar segala harapan dan cita-citanya.

C. Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme

Pada umumnya mahasiswa yang menyelesaikan skripsi mengalami stres tingkat tinggi, ini diperkuat dengan penelitian dari Fadillah (2013:265) menyatakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi termasuk pada kategori stres tingkat tinggi. Menyelesaikan skripsi tidak semudah yang dibayangkan, banyak kendala yang harus dihadapi. Mulai dari penentuan judul, ada tugas kuliah yang masih banyak, ada tugas organisasi yang masih harus diselesaikan, sulit membagi waktu dipondok, tidak akan mengerjakan jika tidak ada dorongan dari teman, mencari literatur referensi, bahkan pembuatan proposal sampai pada akhirnya nanti penyelesaian penulisan skripsi. Kendala-kendala tersebut dapat menyebabkan mahasiswa tertekan dan mengalami stres.

Salah satu *coping stres* adalah optimisme, Menurut Seligman (1991) Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri (dalam Ghufron, 2011:96). Dengan berpikir positif mahasiswa akan mampu lebih efisien dalam menyelesaikan skripsinya.

Untuk menghadapi kendala-kendala tersebut dukungan sosial sangat berperan penting dalam menyelesaikan tugas akhir. Seligman (2005:115) juga berpendapat individu-individu yang memiliki sifat optimis akan terlihat pada aspek-aspek optimisme yaitu *permanence*, *pervasive*, dan *personalization*. Akan tetapi pada kenyataannya mahasiswa seringkali dihantui pikiran-pikiran negatif mengenai skripsi. Kebanyakan mahasiswa hanya menimbulkan pikiran-pikiran negatif tersebut tanpa berusaha untuk mencari jalan keluar dan akhirnya tidak semangat lagi dalam menyelesaikannya.

Sehingga dukungan sosial sangat diperlukan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sarason dalam Kuntjoro (2002) mengatakan dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita (dalam Kumalasari & Lathifa, 2012:25). Dengan adanya dukungan sosial maka mereka akan lebih bersemangat, mereka merasa tidak berjuang sendiri dan menekankan dalam diri mereka pada hal-hal yang positif, sehingga mampu mengatasi kendala-kendala yang dihadapi dengan baik dan mampu menyelesaikan tugas akhirnya dengan penuh keyakinan dari dalam diri mereka.

Berdasarkan hasil dari suatu penelitian tentang optimisme dan *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan optimisme rendah dan *coping stress* yang rendah pula. Artinya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tersebut tidak dapat melihat dengan cara pandang yang positif dari masalah atau kesulitan yang mereka hadapi dalam menyusun skripsi didominasi oleh

perasaan yang negatif dan mahasiswa tersebut merasa tidak ada yang memberikan dukungan serta tidak mau bergerak atau memotivasi dirinya sendiri (Ningrum, 2011:44). Dalam hal ini dapat dilihat bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya baik dari orang tua, kerabat, teman sebaya, dosen pembimbing, dan lain-lain. Sehingga rasa optimisme para mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi tergolong rendah.

Menurut Vinacle (dalam Nurtjahjanti & Ika, 2011:126) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi optimisme adalah etnosentris yaitu keluarga, status sosial, agama, dan kebudayaan. Ketika lingkungan sosial memberi perhatian, *support*, nasehat atau bahkan penghargaan secara baik, ini akan memberikan penilaian positif bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Sehingga mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat bersikap optimis terhadap kendala-kendala yang mereka hadapi. Karena dengan penghargaan, kepedulian maka individu akan mampu mengembangkan sikap positif dan mampu yakin terhadap dirinya sendiri.

Dukungan sosial sangat diperlukan oleh siapapun, khususnya mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Dukungan sosial yang diterima dapat bersumber dari sumber natural yaitu orang tua, kerabat, teman dekat, dosen pembimbing, dan sumber artifisial yaitu lembaga bantuan. Mahasiswa yang mengalami kendala-kendala dalam menyelesaikan skripsi akan terasa lebih mudah jika orang-orang disekitarnya memberikan perhatian, kepedulian yang bisa diandalkan baik berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi

(dalam Kumalasari & Lathifa, 2012:26). Pandangan positif mahasiswa terhadap kendala-kendala ini yang dinamakan optimis. Sikap optimis inilah yang dibutuhkan oleh setiap orang khususnya mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, karena optimis sangat memberikan energi positif bagi diri seseorang.

Hal ini dapat dilihat perbedaannya antara mahasiswa yang kurang memperoleh dukungan sosial baik dari orang tua, keluarga atau kerabat, teman sebaya, dan lain-lain dengan mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial. Terlihat dari cara mereka bergerak untuk terus maju, mampu melupakan persoalan yang telah lalu, serta cara pandang mereka dalam menyelesaikan kendala yang dihadapi.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa semakin sedikit mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial baik itu dari orang tua, kerabat, teman, bahkan dosen pembimbing. Maka semakin berat beban mahasiswa dalam menyelesaikan kendala yang dihadapi dalam proses penyelesaian skripsi. Sedangkan, mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial baik itu dari orang tua, kerabat, teman, bahkan pembimbing skripsi. Maka akan merasa lebih mudah dalam menghadapi kendala yang ada saat penyelesaian skripsi karena merasa dipedulikan, dihargai dan dipahami. Sehingga mereka dapat menilai dirinya dengan positif dan yakin mampu menyelesaikan skripsi dengan baik dan efisien.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

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.

