

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Optimisme

##### 1. Definisi Optimisme

Sikap optimis disebut dengan optimisme. Optimisme adalah kepercayaan bahwa kejadian di masa depan akan memiliki hasil yang positif (Scheier, Carver, & Bridges, 2000). Shapiro (2003) menjelaskan bahwa optimisme adalah kebiasaan berfikir positif. Konseptualisasi optimisme merupakan cakupan dari variabel- variabel biologis dimana optimism dianggap sebagai hasil dari gaya penjelasan tertentu (*explonatory style*) dan lebih pada pendekatan kognitif. (Franken 2002, dalam Amilia 2013).

Chang (2002) mendefinisikan optimisme sebagai pengharapan individu akan terjadinya hal- hal baik, dengan kata lain individu optimis merupakan individu yang mengharapkan peristiwa baik akan terjadi dalam hidupnya dimasa depan. Optimisme mengharapkan hal baik akan terjadi dan masalah yang terjadi akan terselesaikan dengan hasil akhir yang baik. Individu optimis juga mempunyai area kepuasan hidup yang lebih luas (Srivasta, McGonigal, Richards, Butler & gross 2006 dalam Amilia 2014).

Optimisme adalah salah satu komponen psikologi positif yang dihubungkan dengan emosi positif dan perilaku positif yang menimbulkan kesehatan, hidup yang bebas stress, hubungan sosial dan

fungsi sosial yang baik (Daraei & Ghaderi, 2012). Terdapat dua pandangan utama mengenai optimisme, “*the explanatory style*” dan “*the dispositional optimism view*,” yang juga disebut sebagai “*the direct belief view*” (Caver, 2002):

#### 1. *Explanatory Style*

*Explanatory Style* merupakan pandangan yang melihat bahwa dalam menentukan kepercayaan seseorang, ditentukan berdasarkan pengalaman masa lampau. Pandangan ini didasarkan pada *person's attributional style* (Scheier dkk, 2000). *Attributional style* dibentuk oleh cara kita mempersepsikan, menjelaskan pengalaman masa lampau. Jika persepsi atau penjelasan yang dipegang adalah negatif maka individu akan mengharapkan hasil yang negatif pada masa depan. Perasaan *learned helplessness* berlebihan dan kita percaya bahwa kita tidak dapat merubah pandangan kita terhadap dunia. *Attributional style* secara khusus diukur dengan menggunakan *Attributional Style Questionnaire (ASQ)*. Dengan ASQ, individu merespon terhadap apa penyebab yang mereka yakini munculnya kejadian yang berbeda.

Respon individu dirating berdasarkan persepsi mereka terhadap penyebab (*internal vs external, stable vs unstable, global vs specific*) (Seligman, 1988). Masalah dengan menggunakan *attributional theory* dalam memahami optimisme adalah bahwa hal tersebut dapat menjadi sangat kompleks dan bersifat subjektif didasarkan pada *self report* pengalaman masa lampau (Scheier et al., 2000). Berdasarkan *explanatory*

*style*, individu yang percaya pengalaman masa lampaunya positif dan ingatan-ingatan negatif adalah di luar kontrol mereka (faktor eksternal) dikatakan bahwa mereka memiliki *positive explanatory style* atau orang yang *optimistic*. Sedangkan orang yang menyalahkan diri sendiri terhadap kemalangan (faktor internal) dan percaya bahwa mereka tidak akan pernah mendapat sesuatu dikatakan memiliki *negative explanatory style* atau orang yang *pessimistic*.

## 2. *Dispositional Optimism or Direct Belief Model*

Konstruk ini berusaha untuk mempelajari optimisme melalui kepercayaan langsung individu mengenai kejadian masa depan. Pendekatan ini lebih fokus pada kepercayaan optimistik mengenai masa depan, dibanding dengan *attributional theory* yang berusaha memahami mengapa individu optimis atau pesimis dan bagaimana mereka bisa menjadi seperti itu Scheier & Carver (2002) menyatakan bahwa optimisme adalah kecenderungan disposisional individu untuk memiliki ekspektasi positif secara menyeluruh meskipun individu menghadapi kemalangan atau kesulitan dalam kehidupan.

Optimisme merupakan sikap selalu memiliki harapan baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan. Dengan kata lain optimisme adalah cara berpikir atau paradigma berpikir positif (Carver & Scheier 1993). Orang yang optimis adalah orang yang memiliki ekspektasi yang baik pada masa depan dalam kehidupannya. Masa depan mencakup tujuan dan harapan-harapan

yang baik dan positif mencakup seluruh aspek kehidupannya (Scheier & Carver, dalam Snyder, 2002). Konsep optimisme dan pesimisme fokus kepada ekspektasi individu terhadap masa depan. Konsep ini memiliki ikatan dengan teori psikologi mengenai motivasi, yang disebut dengan *expectancy-value theories*. Beberapa teori juga menyatakan optimisme dan pesimisme mempengaruhi perilaku dan emosi seseorang.

*Expectancy-value theories*, yaitu teori yang dimulai dengan ide bahwa perilaku ditujukan untuk pencapaian tujuan (*goal*) yang diinginkan (Carver & Scheier, 1998). *Goal* adalah tindakan, *state* akhir, atau nilai yang individu lihat sebagai sesuatu yang diinginkan atau tidak diinginkan. Individu akan akan mencoba mencocokkan perilaku, mencocokkan dengan diri mereka sendiri terhadap apa yang mereka lihat yang mereka inginkan, dan mereka akan mencoba untuk menghindari yang tidak mereka inginkan.

Konsep utama lainnya adalah *expectancies*: perasaan percaya diri atau ragu-ragu mengenai kemampuan meraih tujuan (*goal*). Hanya dengan kepercayaan diri yang cukup yang individu berusaha mencapai tujuan. Optimisme akan mengarahkan individu untuk selalu memiliki hasil yang baik dan menyenangkan akan masa depannya.

Dari prinsip ini, muncul beberapa prediksi mengenai orang yang optimis dan orang yang pesimis. Ketika berhadapan dengan sebuah tantangan, orang yang optimis lebih percaya diri dan persisten, meskipun progresnya sulit dan lambat. Orang yang pesimis lebih ragu-ragu dan

tidak percaya diri. Perbedaan juga jelas terlihat dalam menghadapi kesengsaraan.

Orang yang optimis percaya bahwa kesengsaraan dapat ditangani dengan berhasil. Orang yang pesimis menganggap sebagai bencana. Hal ini dapat mengarahkan pada perbedaan tingkah laku yang berhubungan dengan resiko kesehatan, mengambil pencegahan pada lingkungan yang beresiko, kegigihan dalam mencoba mengatasi ancaman kesehatan. Hal ini juga dapat mengarahkan pada perbedaan respon *coping* apa yang individu lakukan ketika berhadapan dengan ancaman seperti diagnosa kanker (Carver et al., 1993; Stanton & Snider, 1993).

Selain respon perilaku, individu juga mengalami pengalaman emosi pada kejadian dalam kehidupan. Kesulitan-kesulitan merangsang beberapa perasaan yang merefleksikan baik distres dan tantangan. Keseimbangan antara perasaan-perasaan tersebut berbeda antara orang yang optimis dan pesimis. Karena orang yang optimis mengharapkan *good outcome*, mereka cenderung mengalami perpaduan emosi yang lebih positif. Karena orang yang pesimis mengharapkan *bad outcome*, mereka mengalami perasaan-perasaan yang lebih negatif-kecemasan, kesedihan, keputusasaan (Scheier, 2001).

Penelitian juga menunjukkan optimisme memiliki efek moderasi terhadap bagaimana individu menghadapi situasi baru atau sulit. Ketika berhadapan dengan situasi sulit, orang yang optimis akan lebih memiliki reaksi emosi dan harapan yang positif, mereka berharap akan

memperoleh hasil yang positif meskipun hal tersebut sulit, mereka cenderung menunjukkan sikap percaya diri dan persisten. Orang yang optimis juga cenderung untuk menganggap kesulitan dapat ditangani dengan berhasil dengan suatu cara atau cara lain dan mereka lebih melakukan *active* dan *problem-focused coping strategy* daripada menghindar atau menarik diri (Carver & Scheier, 1985; Chemers, Hu, & Garcia, 2001; Scheier et al., 1986).

Optimisme hampir mirip dengan beberapa konstruk, tetapi sesungguhnya berbeda. Dua konstruk yang memiliki hubungan dekat adalah *sense of control* (Thompson, 2002) dan *sense of personal efficacy* (Bandura, 1997). Konsep-konsep ini memiliki nada yang sama kuat dalam mengharapkan hasil yang diinginkan, seperti optimisme. Tetapi perbedaannya terletak pada asumsi yang dibuat (atau tidak dibuat) mengenai bagaimana hasil yang diinginkan tersebut diekspektasikan terjadi. *Self efficacy* adalah konsep dimana *self* sebagai agen penyebab adalah yang terpenting (Bandura, 1997). Jika individu memiliki *high self-efficacy expectancies*, mereka kiranya percaya usaha personal mereka (atau personal skill) adalah yang menentukan hasil.

Sama halnya dengan konsep *control*. Ketika individu melihat diri mereka sendiri terkontrol, mereka percaya bahwa hasil yang baik akan terjadi lewat usaha personal mereka. Sebaliknya, optimisme mengambil pandangan yang lebih luas atas penyebab potensial yang menjadi kekuatan. Individu dapat menjadi optimistis karena mereka berbakat

sekali, karena mereka pekerja keras, karena mereka diberkahi, karena mereka beruntung, karena mereka memiliki teman yang tepat, atau kombinasi yang lain atau faktor lain yang menghasilkan hasil yang baik (Murphy et al., 2000). Contohnya, seseorang dapat menjadi optimistis, dapat mengatasi efek samping *chemotherapy* salah satu karena ketabahannya personalnya atau karena tim medisnya memiliki trik yang berguna mengatasi efek samping. Yang terakhir dapat menjadi optimistis, tetapi bukan karena peran *self* sebagai agen hasil.

Konstruk yang lain yang mirip dengan optimism adalah *hope* (Snyder, 1994, 2002). *Hope* dikatakan memiliki dua bagian. Bagian pertama adalah persepsi individu pada kehadiran *pathways* yang dibutuhkan individu untuk mencapai tujuannya. Kedua adalah tingkat percaya diri individu dalam kemampuannya menggunakan *pathways* untuk mencapai tujuan. Jadi, *hope* memiliki karakteristik keduanya yaitu *will (confidence)* dan *the ways (pathways)*. Dimensi percaya diri (*confidence*) sama dengan yang di optimisme, dengan lebih dulu menekankan pada agen personal. Komponen *pathway* adalah sebuah kualitas dimana konsep optimisme tidak beralamat.

Dapat dilihat terlebih dahulu, bahwa seseorang yang melihat beberapa jalan untuk hasil spesifik yang diharapkan akan terus mencoba cara yang tersisa jika salah satu cara tidak bisa. Dicitat juga bahwa pesimisme juga mirip dengan konstruk *neurotism* (Smith, Pope, Rhodewalt, & Poulton, 1989). *Neorotism (emotional instability)*

didefinisikan sebagai kecenderungan untuk cemas, mengalami emosi yang tidak menyenangkan, dan pesimistik.

Dari penjelasan dua konsep mengenai optimisme tersebut, dalam penelitian ini, konsep optimisme yang digunakan adalah optimisme disposisional yaitu kecenderungan disposisional individu untuk memiliki ekspektasi positif secara menyeluruh meskipun individu menghadapi kemalangan atau kesulitan dalam kehidupan. Rasa optimis yang muncul dari dalam diri seseorang ditunjukkan dengan adanya sikap selalu memiliki harapan baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan. Dengan kata lain optimisme adalah cara berpikir atau paradigma berpikir positif (Carver & Scheier 1993).

Orang yang optimis adalah orang yang memiliki ekspektasi yang baik pada masa depan dalam kehidupannya. Masa depan mencakup tujuan dan harapan-harapan yang baik dan positif mencakup seluruh aspek kehidupannya (Scheier & Carver, dalam Snyder, 2002). Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian untuk melihat optimisme individu terhadap masa depannya daripada menjelaskan penyebab individu menjadi optimis.

Seligman (2008) telah menguraikan optimisme sebagai gaya penjelasan yang berakar dari teori atribusi. Menurut pendekatan ini, gaya penjelasan optimis menghubungkan peristiwa baik yang terjadi pada dirinya bersifat pribadi, permanen dan *pervasive*, sedangkan kejadian



buruk yang terjadi pada dirinya bersifat eksternal (bersumber dari luar), sementara dan spesifik. Sebaliknya, gaya penjelasan pesimis peristiwa yang baik terjadi karena faktor internal, bersifat sementara dan spesifik. Sedangkan peristiwa buruk yang terjadi bersifat permanen dan *pervasive*.

Berdasarkan beberapa pengertian para ahli yang telah diuraikan diatas, maka didapatkan pengertian optimis adalah kepercayaan bahwa kejadian dimasa depan akan memiliki hasil yang positif, orang yang optimis memiliki ekspektasi yang baik pada masa depan dalam kehidupannya dan mempunyai cara berfikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah.

## **2. Ciri- Ciri Optimisme**

Adapun ciri- ciri optimisme menurut pandangan para ahli. Seligman (2005) mengatakan bahwa orang yang optimis percaya bahwa kegagalan hanyalah suatu kemunduran yang bersifat sementara dan penyebabnya pun terbatas, mereka juga percaya bahwa hal tersebut muncul bukan diakibatkan oleh faktor dari dalam dirinya, melainkan diakibatkan oleh faktor luar.

Sedangkan menurut Ginnis, 1995 (Shofia, 2009 dalam Ika & Harlina, 2011) orang optimis mempunyai ciri-ciri khas, yaitu :

1. Jarang terkejut oleh kesulitan. Hal ini dikarenakan orang 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 antusiasmenya 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 logis, 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. Merasa 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 (Ginnis 1995).
10. Suka bertukar berita baik. Optimis berpandangan, apa yang kita bicarakan dengan orang lain mempunyai pengaruh yang penting terhadap suasana hati kita.
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.

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 “Ubahlah apa yang bisa anda ubah dan terimalah apa yang tidak bisa anda ubah” (Ginnis 1995).

Menurut Murdoko (2001) bahwa ciri-ciri orang optimis ada 6 (enam), yaitu :

1. Memiliki visi pribadi

Visi pribadi seseorang akan memiliki cita-cita ideal. Peralnya, dengan mempunyai visi pribadi seseorang akan memiliki semangat untuk menjalani kehidupan tanpa harus banyak mengeluh ataupun merenungi apa yang telah terjadi dan apa yang akan terjadi nanti. Dengan visi pribadi, individu akan mempunyai tenaga penggerak yang akan membuat kehidupan dinamis dan berusaha untuk mewujudkan keinginan-keinginan. Artinya, akan muncul harapan bahwa apa yang akan dilakukan itu membuahkan hasil. Dan yang lebih penting dengan visi pribadi, individu berpikir jauh ke depan (terutama mengenai tujuan hidup) (Murdoko, 2001).

## 2. Bertindak konkret

Orang yang optimis tidak akan pernah merasa puas jika yang diinginkan cuma sebatas kata-kata. Artinya, betul-betul mempunyai keinginan untuk melakukan suatu tindakan konkret. Sehingga secara riil menghadapi tantangan yang mungkin timbul.

## 3. Berpikir realistis

Seorang optimis akan selalu menggunakan pemikiran yang realistis dan rasional dalam menghadapi persoalan. Jika individu ingin menanamkan optimisme, maka harus membuang jauh-jauh perasaan dan emosi (*feeling*) yang tidak ada dasarnya. Dengan demikian, segala tindakan apapun perilaku didasarkan pada kemampuan untuk menggunakan akal sehat secara rasional. Sehingga apapun yang akan terjadi betul-betul sudah diperhitungkan sebelumnya. Individu yang optimis tingkah lakunya selalu dapat dipertanggungjawabkan. Oleh karena itu, berpikir realistis merupakan sarana untuk tidak mudah diombang-ambing oleh perasaan, karena dengan menggunakan perasaan, maka objektivitas akan berubah menjadi informantivitas (Murdoko, 2001).

## 4. Menjalinkan hubungan sosial

Kehidupan sosial pada dasarnya dapat dijadikan sebagai salah satu cara mengukur ataupun menilai sejauhmana seseorang mampu menjadikan orang disekitarnya sebagai partner di dalam menjalani hidup. Orang yang optimis tidak akan merasa terancam oleh

kehadiran orang-orang di sekitar. Seorang yang optimis akan menilai bahwa menjalin hubungan sosial akan membuat seseorang merasa dikuatkan, karena merasa punya banyak teman dan sahabat yang akan membantu.

5. Berpikir proaktif

Artinya seseorang harus berani melakukan antisipasi sebelum suatu persoalan muncul, sehingga dituntut memiliki analisa yang tinggi. Karena tanpa adanya analisa mengenai kemungkinan terjadinya sesuatu, maka yang muncul adalah perilaku menunggu, pasif dan baru bertindak saat itu terjadi.

6. Berani melakukan *trial and error*

Dengan optimisme, kegagalan yang terjadi akan dipahami sebagai hal yang wajar, bahkan tertantang dan menganggap kegagalan sebagai pemicu untuk kembali bangkit. Artinya memiliki kemampuan untuk mencoba dan mencoba lagi tanpa rasa bosan sampai mampu mencapai keberhasilan.

Orang yang mempunyai rasa optimis yang besar akan lebih siap dalam menghadapi masa depannya karena merasa lebih mampu dalam memecahkan permasalahan-permasalahan yang dihadapi dengan ketekunan dan kemampuan berpikir dan sikap tidak mudah menyerah maupun putus asa. Sehingga hal tersebut akan mempengaruhi pola pikirnya dan sangat berpengaruh sebagai faktor penunjang kesuksesannya (Murdoko, 2001).

Menurut Carver dan Scheier 1993 (dalam Synder & Lopez, 2002) mengungkapkan ciri- ciri orang yang optimis sebagai berikut:

1. Percaya diri

Merasa percaya diri dan yakin bahwa mampu mengendalikan atas masa depannya, individu merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuasaan yang besar sekali terhadap keadaan yang mengelilinginya. Keyakinan bahwa individu menguasai keadaan ini membant dirinya lebih percay diri dalam melakukan sesuat karena merasa yakin smeua yang dikerjakan akan berjalan dengan baik.

2. Berharap sesuatu yang baik terjadi

Seseorang yang optimis yakin bahwa sesuat yang baik yang akan terjadi pada dirinya. Meskipun sedang menghadapi situasi yang sulit, orang optimis akan tetap yakin bahwa dapat menyelesaikannya dan pada akhirnya akan mendapat sesuatu yang baik.

3. Mempunyai gaya penyelesaian yang fleksibel Carver dan Scheier 1993 (dalam Synder & Lopez, 2002)

Orang yang optimis mempunyai gaya penjelasan yang fleksibel dalam memandang kejadian yang menimpa dirinya, sedangkan orang yang pesimis mempunyai gaya penjelasan yang kaku.

4. Jarang terkena stress dalam menghadapi situasi yang sulit.

Hal ini mungkin disebabkan karena orang yang optimis akan selalu mempunyai pandangan yang positif terhadap situasi buruk yang sedang dihadapi. Orang yang optimis biasanya akan mencari jalan

keluar yang lain apabila sedang mengalami kesusahan dan usahanya gagal. Oleh karena itu orang yang optimis cenderung jarang terkena stress.

Menurut Seligman (2005), karakteristik orang yang pesimis adalah mereka cenderung meyakini peristiwa buruk akan bertahan lama dan akan menghancurkan segala yang mereka lakukan dan itu semua adalah kesalahan mereka sendiri. Sedangkan orang yang optimis jika berada dalam situasi yang sama, akan berfikir sebaliknya mengenai ketidakberuntungannya. Mereka cenderung meyakini bahwa kekalahan hanyalah kegagalan yang sementara, dan itu karena terbatas pada suatu hal saja.

Orang yang optimis yakin kekalahan bukanlah karena kesalahan mereka melainkan keadaan, keberuntungan atau orang lain yang menyebabkannya. Mereka menganggap situasi yang buruk adalah sebagai suatu tantangan dan mereka akan bersaha keras menghadapinya.

Dari penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan memiliki optimisme yaitu mahasiswa yang memiliki keyakinan, mampu berubah kearah yang lebih baik ketika mendapati masalah. Tidak mudah putus asa atau menyerah ketika diterpa berbagai kesalahan. Dan memiliki pemikiran yang positif dalam menghadapi tantangan.



### 3. Aspek- Aspek Optimisme

Menurut Seligman (2006), terdapat beberapa aspek dalam individu memandang suatu peristiwa/masalah berhubungan erat dengan gaya penjelasan (*explanatory style*), yaitu:

#### 1. *Permanence*

Gaya penjelasan peristiwa ini menggambarkan bagaimana individu melihat peristiwa berdasarkan waktu, yaitu bersifat sementara (*temporary*) dan menetap (*permanence*). Orang-orang yang mudah menyerah (pesimis) percaya bahwa penyebab kejadian-kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen selalu hadir mempengaruhi hidup mereka. Orang-orang yang melawan ketidakberdayaan (optimis) percaya bahwa penyebab kejadian buruk itu bersifat sementara.

Menurut Seligman (2005), gaya optimis terhadap peristiwa baik berlawanan dengan gaya optimis terhadap peristiwa buruk. Orang-orang yang percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab yang permanen lebih optimis daripada mereka yang percaya bahwa penyebabnya temporer. Orang-orang yang optimis menerangkan peristiwa dengan mengaitkannya dengan penyebab permanen, contohnya watak dan kemampuan.

Orang-orang meyakini bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen, ketika berhasil mereka berusaha lebih keras lagi pada kesempatan berikutnya. Orang yang menganggap peristiwa baik disebabkan oleh alasan temporer mungkin menyerah bahkan ketika

berhasil, karena mereka percaya itu hanya suatu kebetulan. Orang yang paling bisa memanfaatkan keberhasilan dan terus bergerak maju begitu segala sesuatu mulai berjalan dengan baik adalah orang yang optimis (Seligman, 2005).

#### 2. Pervasif (*Universal-Spesific*)

Permanen adalah masalah waktu, pervasive adalah masalah ruang. Individu yang pesimis, menyerah di segala area ketika kegagalan menimpa satu area. Individu yang optimis mungkin memang tidak berdaya pada satu bagian kehidupan, tapi ia melangkah dengan mantap pada bagian lain (Seligman, 2006).

#### 3. Personalisasi

Personalisasi adalah bagaimana individu melihat asal masalah, dari dalam dirinya (*internal*) atau luar dirinya (*eksternal*).

Dari beberapa penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari optimisme yaitu individu mempunyai sikap hidup kearah kematangan dalam jangka waktu yang lama. Individu berpandangan secara umum terhadap suatu kejadian sehingga individu mampu menjelaskan penyebabnya baik dari dalam maupun dari luar.

#### 4. Manfaat Optimisme

Whelen (1997) melaporkan bahwa optimisme memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan, penyesuaian diri setelah operasi kanker, operasi jantung koroner, penyesuaian di sekolah dan dapat menurunkan depresi serta ketergantungan alkohol. Optimisme dalam jangka panjang juga bermanfaat

bagi kesejahteraan dan kesehatan fisik dan mental, karena membuat individu lebih dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial, pekerjaan, perkawinan, mengurangi depresi dan lebih dapat menikmati kepuasan hidup serta merasa bahagia (Weinstein, 1980 ; Marshall dan Lang, 1990 ; Scheier dkk, 1994).

Sementara itu Mc Clelland (1961) menunjukkan bukti bahwa optimisme akan lebih memberikan banyak keuntungan dari pada pesimisme. Keuntungan tersebut antara lain hidup lebih bertahan lama, kesehatan lebih baik, menggunakan waktu lebih bersemangat dan berenergi, berusaha keras mencapai tujuan, lebih berprestasi dalam potensinya, mengerjakan sesuatu menjadi lebih baik seperti dalam hubungan sosial, pendidikan, pekerjaan dan olah raga. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh ahli-ahli tersebut di atas dapat dikatakan bahwa optimisme sangat diperlukan oleh individu dalam berbagai bidang kehidupan.

Menurut Segerstrom, Taylor, Kemeny, dan Fahey (1998), ada 3 *pathway* optimisme yaitu:

1. *Mood*.

Optimisme dapat mengurangi *mood* negative yang dapat merubah imun ketika stress.

2. *Coping*

*Dispositional optimism* dapat menghindari penggunaan coping menghindar, pasif, dan menyerah, yang berhubungan dengan memberikannya status imun dan kesehatan.

### 3. Perilaku sehat.

Optimisme dapat meningkatkan fungsi adaptif pada perilaku sehat.

Dalam bidang kesehatan optimisme mampu meningkatkan kesehatan tubuh, sistem kekebalan, kebiasaan hidup sehat, membuat hidup lebih lama, serta dapat mengurangi depresi, infeksi dalam tubuh dan mempengaruhi terhadap penyakit. Dalam bidang sosial, optimisme dapat meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, mengurangi sikap pesimis, membuat individu lebih dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial serta dapat menikmati kepuasan hidup dan merasa bahagia. Disamping itu dengan adanya optimisme akan membuat orang lebih sukses di sekolah, pekerjaan, menggunakan waktu lebih bersemangat, lebih berprestasi dalam potensinya (Segerstrom, 1998).

Dari beberapa penjelasan yang ada dapat ditarik kesimpulan, bahwa optimisme mempunyai banyak manfaat diantaranya membuat individu selalu berfikir positif, memberikan dampak yang baik terhadap kesehatan dan banyak lagi manfaat lainnya.

## 5. Faktor- Faktor Optimisme

Menurut para ahli ada beberapa faktor yang mempengaruhi optimis, yaitu (Idham, 2011):

1. Pesimis, banyak orang yang menyatakan mereka ingin bisa lebih positif. Tanpa berfikir mereka terkutuk dengan sifat pesimistik, dan untuk dapat mengubah dirinya dari peesimis menjadi optimis dapat rencan tindakan yag ditetapkan sendiri.
2. Pengalaman bergaul dengan orang lain.

3. Prasangka, prasangka hanyalah prasangkaan, bisa merupakan fakta bisa pula tidak (Seligman, 2005).

Terciptanya optimisme tidak lepas dari karakter kepribadian yang dimiliki seseorang. Ada beberapa hal yang mempengaruhi cara berfikir optimis dalam diri seseorang, diantaranya dari dalam dirinya sendiri dan dari luar dirinya. Vinacle 1988 (Shofia, 2009 dalam Ika & Harlina, 2011) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi pola pikir optimis-pesimis, yaitu:

1. Faktor Etnosentris

Faktor etnosentris yaitu 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.

2. Faktor Egosentris

Faktor egosentris yaitu sifat- sifat yang dimiliki tiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa tiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain. Faktor egosentris ini berupa aspek-aspek kepribadian yang memiliki keunikan sendiri dan berbeda antara pribadi yang satu dengan yang lain.

Amalia (2014) melakukan penelitian tentang *hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi ditinjau dari tingkat optimisme. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara tingkat optimisme dan *hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Semakin tinggi tingkat optimisme

maka semakin tinggi *hardiness* dan jika tingkat optimisme rendah maka *hardiness* mahasiswa tersebut rendah.

## **B. *Hardiness***

### **1. Definisi *Hardiness***

Kobasa (1979) mengembangkan suatu konsep kepribadian yang didasarkan pada daya tahan seseorang terhadap masalah yang dialaminya, tipe kepribadian ini disebut dengan kepribadian *hardiness*. Menurut Kobasa (1979) kepribadian *hardiness* adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stress dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Kobasa melihat kepribadian *hardiness* sebagai kecenderungan untuk mempersiapkan atau memandang peristiwa-peristiwa hidup yang potensial mendatangkan stress sebagai sesuatu yang tidak terlalu mengancam.

Menurut Maddi (2013):

*Hardiness emerged as a pattern of attitude and strategies that together facilitate turning stressful circumstances from potential disasters into growth opportunities.*

“Ketegaran muncul sebagai pola sikap dan strategi yang bersama-sama memfasilitasi mengubah keadaan stress dari potensi bencana kedalam pertumbuhan peluang”

Berdasarkan pendapat Maddi ketegaran merupakan pola sikap yang berguna untuk mengubah keadaan stress menjadi sebuah peluang tumbuh.

Menurut Kobasa (1979), individu yang memiliki kepribadian *hardiness* tinggi memiliki sikap serangkaian sikap yang membuat tahan terhadap stres.

Individu dengan kepribadian *hardiness* senang membuat suatu keputusan dan melaksanakannya karena memandang hidup ini sebagai sesuatu yang harus dimanfaatkan dan diisi agar mempunyai makna, dan individu dengan kepribadian *hardiness* sangat antusias menyongsong masa depan karena perubahan-perubahan dalam kehidupan dianggap sebagai suatu tantangan dan sangat berguna untuk perkembangan hidupnya.

Ketangguhan (*hardiness*) adalah gaya kepribadian yang dikarakteristikan oleh suatu komitmen (daripada ketreasingan), pengendalian (daripada ketidakberdayaan) dan persepsi terhadap masalah-masalah sebagai tantangan (daripada ancaman) (Santrock,2002).

Schultz & Schultz (2006) mengatakan bahwa *hardiness* merupakan suatu variabel kepribadian yang dapat menjelaskan perbedaan individual dalam kerentanan stress. Individu dengan kepribadian *hardiness* yang tinggi mempunyai perilaku-perilaku yang membuat mereka lebih kat dalam pekerjaan dan aktivitas-aktivitas lain yang mereka senangi serta mengubah pandangan bahwa sesuat yang mengancam dapat menjadi sebuah tantangan.

*Hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi adalah sebuah karakteristik kepribadian mahasiswa yang tahan bahkan dapat menetralkan stress dalam penyelesaian skripsi, percaya masalah yang muncul dalam penyelesaian skripsi dapat dikontrol, dan berkomitmen kuat untuk meyelesaikan skripsi serta mengubah pandangan bahwa skripsi adalah sebuah tantangan (Amilia, 2014).

Berdasarkan penjelasan diatas, kepribadian *hardiness* merupakan sikap kepribadian yang melibatkan kemampuan untuk mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dan memberikan makna positif terhadap kejadian tersebut, komitmen terhadap pekerjaan yang tinggi, pengendalian perasaan yang besar dan lebih terbuka terhadap perubahan juga terhadap tantangan hidup.

## 2. Aspek-aspek Kepribadian *Hardiness*

Kobasa (1979) menyatakan, bahwa kepribadian *hardiness* ini menunjukkan adanya kontrol, komitmen, dan tantangan.

### 1. Kontrol

Kontrol sebagai suatu keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai hasil-hasil yang diinginkan melalui tindakannya sendiri. Individu merasa memiliki kontrol pribadi ketika dirinya mampu mengenal apa yang dapat dan tidak dapat dipengaruhi lewat tindakan pribadi dalam sebuah situasi. Individu dapat mengontrol atau mempengaruhi peristiwa-peristiwa yang dialami dengan pengalaman. Individu yang memiliki kontrol kuat akan selalu optimis dalam menghadapi hal-hal diluar individu. Individu akan cenderung berhasil dalam menghadapi masalah.

Aspek kontrol muncul dalam bentuk kemampuan untuk mengendalikan proses pengambilan keputusan pribadi atau kemampuan untuk memilih dengan bebas diantara beragam tindakan yang dapat diambil. Individu yang memiliki aspek kontrol tinggi juga memiliki kendali kognitif atau kemampuan untuk menginterpretasikan, menilai,



menyatukan berbagai peristiwa kedalam rencana kehidupan selanjutnya. Lawan dari kontrol adalah *powerlessness*, yaitu perasaan pasif dan merasa akan selalu ditakuti akan hal-hal yang tidak dapat dikendalikan oleh individu. Kurang inisiatif dan kurang merasakan adanya sumber dari diri individu, sehingga merasa tidak berdaya jika berhadapan dengan hal yang menimbulkan ketegangan (Kobasa, 1979).

## 2. Komitmen

Kemampuan untuk dapat terlibat mendalam terhadap aktivitas-aktivitas yang harus dilakukan individu dalam kehidupan individu tersebut. Keterlibatan ini menjadi sumber penangkal stres. Individu yang memiliki komitmen mempunyai alasan dan kemampuan untuk meminta bantuan orang lain ketika kondisi menuntut suatu penyesuaian baru atau berada dibawah tekanan yang berat.

Individu yang memiliki komitmen mempunyai kepercayaan yang dapat dirasakan dari peristiwa-peristiwa yang menimbulkan stres. Situasi yang merugikan pada akhirnya dilihat sebagai sesuatu yang bermakna dan menarik (Maddi & Kobasa, dalam Bissonette, 1998). Individu yang memiliki komitmen kuat tidak akan mudah menyerah pada tekanan. Pada saat menghadapi stres individu ini akan melakukan strategi *coping* yang sesuai dengan nilai, tujuan dan kemampuan yang ada dalam dirinya.

Komitmen ditunjukkan dengan tidak adanya keterasingan (Bigbee, dalam Bissonette, 1998), komitmen tercermin dalam kapasitas individu untuk terlibat, bukannya merasa terasing. Lawan dari komitmen adalah

terasing (*alienation*), individu ini biasanya mudah bosan terhadap tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh individu tersebut. Individu merasa tidak berarti dan selanjutnya akan menarik diri. Individu yang memiliki komitmen yang tinggi akan lebih komit dalam beberapa aspek dalam hidupnya seperti hubungan interpersonal, keluarga, juga dirinya sendiri.

### 3. Tantangan

Kecenderungan untuk memandang suatu perubahan yang terjadi dalam hidup individu sebagai sesuatu yang wajar. Perubahan tersebut dapat diantisipasi sebagai suatu stimulasi yang berguna bagi perkembangan diri individu. Individu yang mempunyai karakter ini cenderung merasa bahwa hidup sebagai suatu tantangan yang menyenangkan dan dinamis, serta mempunyai kemauan untuk maju. Ditunjukkan dengan tidak adanya kebutuhan untuk keamanan, itu merupakan sikap positif individu terhadap perubahan dan keyakinan bahwa akan mendapat keuntungan dari kegagalan serta keberhasilan (Brooks, dalam Bissonette, 1998).

Lawan dari tantangan adalah *threatened*, individu yang mempunyai perasaan terancam (*threatened*) menganggap bahwa itu harus stabil karena individu itu merasa khawatir dengan adanya perubahan. Perubahan dianggap merusak dan menimbulkan rasa tidak aman. Selain itu individu yang *threatened* tidak bisa menyambut dengan baik perubahan atau memandang perubahan sebagai suatu ancaman daripada sebagai tantangan dan selalu mengaitkan dengan penekanan dan penghindaran.

Komitmen, kontrol dan tantangan akan memelihara kesehatan seseorang walaupun berhadapan dengan kejadian-kejadian yang umumnya dianggap penuh tekanan. Lebih khusus lagi, pentingnya kepribadian *hardiness* adalah bahwa individu yang memiliki komitmen, kontrol dan tantangan yang kuat cenderung mereaksi peristiwa yang menimbulkan ketegangan dengan cara yang positif.

Pada saat menghadapi kejadian-kejadian yang penuh tekanan individu yang berkepribadian *hardiness* juga akan mengalami stres. Namun hal tersebut dilihat sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan (kontrol) dan sebagai nilai-nilai yang potensial bagi perkembangan pribadinya (tantangan). Reaksi-reaksi ini akan membentuk tindakan yang mengubah kejadian-kejadian yang penuh stres tersebut menjadi sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya.

Dan sebaliknya orang-orang yang memiliki kecenderungan berkepribadian *hardiness* lemah cenderung memandang kejadian yang penuh stres sebagai sesuatu yang mengerikan daripada sebagai sesuatu yang menarik (*alienated*) dipengaruhi oleh kekuatan dari luar (*powerlessness*) dan sebagai sesuatu yang tidak menguntungkan dan mengancam rasa amannya (*threatened*). Penilaian yang pesimistis ini akan meningkatkan kemungkinan tindakan-tindakan penghindaran (Brooks, dalam Bissonette, 1998).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dimensi *hardiness* terdiri dari aspek kontrol yaitu kemampuan individu untuk terlibat dalam

kegiatan di lingkungan sekitar, komitmen yaitu kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol dan mempengaruhi satu kejadian dengan pengalamannya, dan *challenge* yaitu kecenderungan untuk memandang sat perubahan dalam hidupnya sebagai suatu yang wajar dan menganggapnya sebagai sebuah tantangan yang menyenangkan. Pada penelitian kali ini, ketiga aspek kepribadian *hardiness* berupa kontrol, komitmen, dan tantangan akan dijadikan acuan pembuatan skala psikologi yang diharapkan dapat mengungkap kepribadian *hardiness* responden.

### **3. Faktor- Faktor yang mempengaruhi Hardiness**

Menurut Warner 1997 (dalam Heriyanto 2011) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi *hardiness* seperti memiliki hubungan yang menyediakan perawatan dan dukungan, cinta dan kepercayaan, dan memberikan dorongan, baik di dalam maupun di luar keluarga. Faktor tambahan lain yang juga terkait dengan *hardiness*, seperti :

- a. Kemampuan untuk membuat rencana yang realistis, dengan kemampuan individu merencanakan hal yang realistis maka saat individu menemukan satu masalah maka individu akan mengetahui apa cara terbaik yang dilakukan individu dalam keadaan tersebut (Warner, 1997dalam Heriyanto, 2011).
- b. Memiliki rasa percaya diri dan positif terhadap citra diri, individu akan lebih tenang dan optimis, jika individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan citra diri yang positif maka individu akan terhindar dari stress.

- c. Mengembangkan ketrampilan komunikasi, dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat.

Menurut Bissonete (1998), faktor yang dapat menumbuhkan kepribadian *hardiness* adalah :

1. Penguasaan pengalaman

Struktur lingkungan memungkinkan untuk menumbuhkan rasa kendali yang ada dalam diri individu. Persepsi kontrol atas lingkungan mengarah ke perasaan penguasaan menjadi pengalaman. Penguasaan pengalaman menunjukkan, bahwa individu memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk berhasil yang akibatnya dapat meningkatkan kepribadian *hardiness*.

2. Pola asuh orang tua

Orang tua dan orang dewasa memiliki dampak yang signifikan pada anak, cara orang tua menunjukkan sikap optimis dan pesimis dikaitkan dengan tingkat optimisme pada anak-anaknya. Hubungan yang hangat, positif, dan peduli yang ditunjukkan untuk kesejahteraan anak dan selaras dengan kebutuhan anak memberikan kontribusi bagi pengembangan profil tangguh atau *hardiness* (Bissonete, 1998).

Selain faktor diatas juga ditemukan bahwa menurut Sweettman (dalam Hersen, 2006) disisi lain, optimisme adalah faktor pelindung yang berfungsi untuk meningkatkan dan sebagai sumber dasar bagi *hardiness* yang dimiliki individu yang merupakan kapasitas untuk bertahan dan bangkit dalam menghadapi tantangan.

Berdasarkan penjabaran diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor *hardiness* yaitu kemampuan untuk membuat rencana yang realistis, memiliki rasa percaya diri dan positif terhadap citra diri, mengembangkan ketrampilan komunikasi dan optimis.

### 3. Manfaat Kepribadian *Hardiness*

Kepribadian *hardiness* dalam diri seseorang individu berfungsi sebagai (Khobasha dan Maddi 2002):

#### 1. Membantu dalam proses adaptasi individu.

Memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi akan sangat terbantu dalam melakukan proses adaptasi terhadap hal-hal baru, sehingga stres yang ditimbulkan tidak banyak.

#### 2. Toleransi terhadap frustrasi

Sebuah penelitian terhadap dua kelompok mahasiswa, yaitu kelompok yang memiliki ketabahan tinggi dan yang rendah, menunjukkan bahwa mereka yang mempunyai ketabahan hati yang tinggi menunjukkan tingkat frustrasi yang lebih baik rendah dibanding mereka yang ketabahan hatinya rendah. Senada dengan hasil penelitian itu, penelitian lain menyimpulkan bahwa ketabahan hati dapat membantu mahasiswa untuk tidak berfikir akan melakukan bunuh diri ketika sedang stress dan putus asa.

#### 3. Mengurangi akibat buruk dari stress

Kobasa banyak meneliti tentang *hardiness* menyebutkan bahwa, ketabahan hati sangat efektif berperan ketika terjadi periode stress dalam kehidupan seseorang. Demikian pula pernyataan beberapa tokoh lain. Hal ini dapat

terjadi karena mereka tidak terlalu menganggap stress sebagai suatu ancaman.

4. Mengurangi kemungkinan terjadinya *burnout*.

*Burnout* adalah situasi kehilangan kontrol pribadi karena terlalu besar tekanan pekerjaan terhadap diri, sangat rentan dialami oleh pekerja-pekerja *emergency* seperti perawat yang memiliki beban kerja tinggi, begitu pula pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi mereka memiliki beban yang tinggi dan dituntut untuk segera menyelesaikan pekerjaannya.

Untuk individu yang memiliki beban kerja tinggi, *hardiness* sangat dibutuhkan untuk mengurangi *burnout* yang sangat mungkin timbul (Khobasha dan Maddi 2002). Menurut Shultz dan Schultz (2002) juga menyatakan bahwa mahasiswa yang mempunyai optimisme yang tinggi juga mempunyai *hardiness* yang tinggi sehingga mereka mampu menyelesaikan semua beban tugasnya.

5. Mengurangi penilaian negatif terhadap suatu kejadian atau keadaan yang dirasa mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan *coping* yang berhasil.

*Coping* adalah penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, bertoleransi terhadap tuntutan internal dan eksternal yang terdapat dalam situasi stres. Kepribadian *hardiness* yang dimiliki dapat membuat individu melakukan *coping* yang cocok dengan masalah yang sedang dihadapi. Individu dengan kepribadian *hardiness* tinggi cenderung memandang situasi yang menyebabkan stress sebagai hal positif, dan

karena itu dirinya dapat lebih jernih dalam menentukan *coping* yang sesuai (Khobasha dan Maddi 2002).

6. Meningkatkan ketahanan diri terhadap stress

Kepribadian *hardiness* dapat menjaga individu untuk tetap sehat walaupun mengalami kejadian-kejadian yang penuh stres. Karena lebih tahan terhadap stres, individu juga akan lebih sehat dan tidak mudah jatuh sakit karena caranya menghadapi stres lebih baik dibandingkan individu dengan *hardiness* rendah (Smet, 1994).

7. Membantu individu untuk melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan.

Kobasa dan Purcett (2005) menyatakan bahwa *hardiness* dapat membantu individu untuk melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan, baik dalam keadaan stress ataupun tidak.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *hardiness* yang ada dalam diri seorang individu lebih memiliki toleransi terhadap frustrasi, mengurangi akibat buruk dari stress, mengurangi adanya *burnout*, mengurangi penilaian negatif terhadap satu kejadian atau keadaan yang dirasa mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan coping yang berhasil, lebih sulit untuk jatuh sakit yang biasanya disebabkan oleh stress, membantu individu untuk melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan.



### C. Hubungan antara *Hardiness* dengan Optimisme pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi

Individu yang memiliki optimisme cenderung memiliki gambaran tentang tujuan- tujuan atau target yang ingin diraih sehingga menyebabkan individu tersebut terdorong untuk melakukan usaha- usaha nyata dalam meraih tujuan yang dimaksud. Optimisme dapat berperan sebagai faktor penggerak untuk memunculkan usaha- usaha nyata meraih hasil yang diinginkan dalam kinerja (Seligman, 2008).

Penelitian memperlihatkan bukti yang kuat bahwa optimisme meningkatkan baik kesehatan mental dan kesehatan fisik khususnya dalam menghadapi situasi yang *stressful* (Scheier, Carver, & Bridges, 2001). Dua cara utama dari optimisme terhadap kesehatan dinamakan *adaptive coping* dan *social support* (Peterson & Bossio, 2001; Scheier & Carver, 1987).

Mahasiswa yang optimis dalam menyusun skripsi mau mencari pemecahan dari masalah, menghentikan pemikiran negative, merasa yakin bahwa memiliki kemampuan, dan lain- lain. Ketika menghadapi kesulitan atau kendala dalam menyusun skripsi akan berusaha menghadapi kesulitan atau kendala tersebut dan tidak membiarkan kesulitan berlarut larut. Lain halnya dengan mahasiswa yang kurang optimis dalam menyusun skripsi, ketika menghadapi kesulitan atau kendala, terdapat mahasiswa yang bereaksi menghindar, mengabaikan, dan lain- lain sehingga kesulitan atau kendala tersebut tidak dapat terselesaikan (Dwi, 2011).

Selanjutnya Aulia ( 2015) melakukan penelitian tentang hubungan *hardiness* dengan coping strategi pada siswa yang bekerja *part time* di SMK Al- Falah kota Bandung. Hasil menunjukkan ada hubungan *hardiness* dengan coping strategi pada siswa yang bekerja *part time* di SMK Al Falah kota Bandung.

Penelitian Jahangir, dkk (2013) tentang pelatihan psikologi *hardiness* pada mental kesehatan siswa. Hasil menunjukkan bahwa *hardiness* mampu mempengaruhi kesehatan mental siswa. Amalia (2013) melakukan penelitian *hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi ditinjau dari tingkat optimism. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,691$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan positif antara tingkat optimism dan *hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Semakin tinggi tingkat optimism maka semakin tinggi *hardiness* dan sebaliknya. Sumbangan efektif optimism terhadap *hardiness* mahasiswa yang sedang menyelesaikan penelitian sebesar 47,8% dan selebihnya berasal dari factor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Selanjutnya Aulia (2015) melakukan penelitian tentang hubungan *hardiness* dengan coping strategi pada siswa yang bekerja *part time* di SMK Al- Falah kota Bandung. Hasil menunjukkan ada hubungan *hardiness* dengan coping strategi pada siswa yang bekerja *part time* di SMK Al-Falah kota Bandung.

Melina (2011) melakukan penelitian tentang peran stressor harian, optimisme dan regulasi diri terhadap kualitas hidup individu dengan diabetes

melitus tipe 2. Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara stressor, optimisme, regulasi diri dengan kualitas hidup individu dengan diabetes melitus tipe 2.

Dari hasil penelitian Harlina dan Ika (2011) didapatkan hasil bahwa ada hubungan positif antara *hardiness* dengan optimisme pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) di Balai Latihan Kerja Luar Negeri (BLKLN) Disnakertrans Provinsi Jateng. Semakin tinggi *hardiness* maka akan semakin tinggi optimisme dan semakin rendah *hardiness* maka akan semakin rendah optimisme CTKI wanita di BLKLN Disnakertrans Provinsi Jawa Tengah. *Hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 44,1% terhadap optimisme para CTKI wanita di BLKLN Disnakertrans Provinsi Jateng.

#### **D. Kerangka Teoritis**

Menurut Schult dan Schult (2002) menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi memiliki sikap yang membuat individu lebih mampu dalam melawan stress. Individu yang memiliki *hardiness* yang rendah dalam kondisi memiliki ketidakpercayaan akan kemampuan dalam mengendalikan situasi. Individu dengan *hardiness* yang rendah memandang kemampuannya rendah dan tidak berdaya serta diatur oleh nasib. Penilaian tersebut menyebabkan kurangnya pengharapan, membatasi usaha dan mudah menyerah ketika mengalami kesulitan sehingga mengakibatkan kegagalan.

Fenomena dilapangan menjelaskan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengambil skripsi sering kali dihadapkan dengan berbagai masalah yang dihadapi saat mengerjakan skripsi. Terkadang skripsi juga sering ditinggalkan dengan masalah yang belum dapat terselesaikan dan baru kembali mengerjakan skripsi apabila kondisi hati atau *mood* mereka sudah membaik.

Selama proses pengerjaan skripsi, sebagian mahasiswa mengalami hambatan dan kesulitan baik dari faktor internal maupun eksternal diri mahasiswa. Seperti, waktu pengambilan data yang tidak sesuai dengan kondisi subjek dan dosen sulit ditemui karena sibuk, takut bertemu dosen, sedikit kesulitan untuk memulai, mulai lelah karena revisi tak kunjung selesai, dan motivasi yang sedikit menurun karena tertinggal oleh teman-teman yang lain.

Untuk mengatasi hambatan yang dirasakan, mahasiswa membutuhkan usaha atau strategi yang tepat agar tetap dapat melanjutkan dan menyelesaikan skripsinya. Usaha atau strategi tersebut bergantung pada kepribadian yang dimiliki individunya, yaitu apakah dirinya mudah menyerah pada keadaan atau justru menghadapinya dengan penuh semangat. Salah satu faktor kepribadian yang membedakan reaksi individu terhadap situasi yang dihadapi adalah sekumpulan *personality trait* yang disebut sebagai *hardiness*.

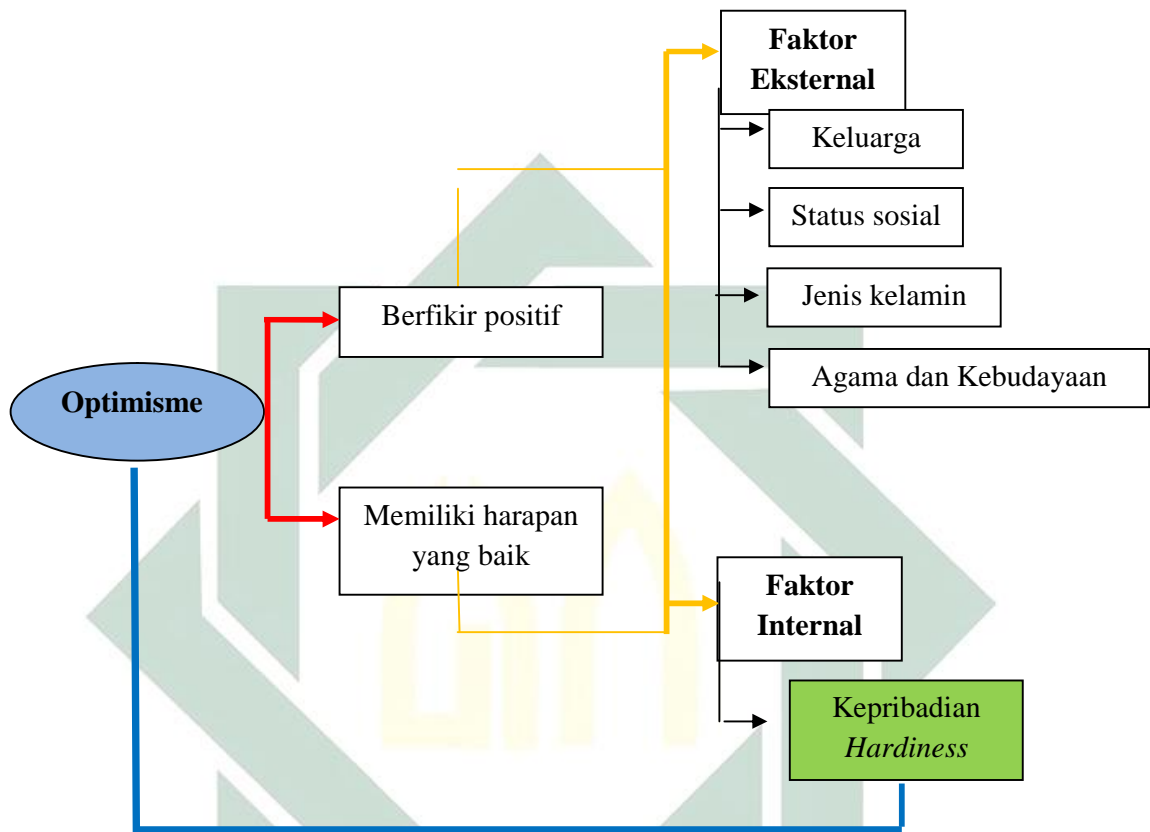
*Hardiness* merupakan sikap dan ketrampilan untuk bertahan dalam keadaan stress. *Hardiness* diperlukan agar mahasiswa melihat skripsi sebagai sesuatu yang cukup penting dan bermanfaat untuk memfokuskan perhatian, imajinasi dan usaha mereka (Maddi & Khobasa, 2005).Dibutuhkan *hardiness*

sehingga mahasiswa mampu menemukan jalan keluar terbaik dari masalahnya yang sesuai dengan harapan selama mengerjakan skripsi.

*Hardiness* melibatkan tiga keyakinan yang saling berhubungan, yaitu bahwa dalam setiap hal yang dihadapi pasti terdapat hal-hal yang menarik dan berguna (*comitment*), bahwa individu dapat mempengaruhi setiap kejadian yang terjadi dalam hidup jika mau mencobanya (*control*), dan bahwa kehidupan yang seringkali berubah adalah hal yang wajar terjadi (*challenge*).

Keyakinan- keyakinan tersebut akan mempengaruhi bagaimana seorang individu memaknakan situasi dan mengatasi masalah yang terjadi dalam melakukan suatu pekerjaan. Dalam hal ini, keyakinan-keyakinan tersebut mempengaruhi bagaimana mahasiswa mengatasi hambatan yang dirasakannya selama mengerjakan skripsi.

Berikut dihadirkan gambar untuk mempermudah memahami dari penjabaran diatas dan dapat dilihat pada gambar 1.



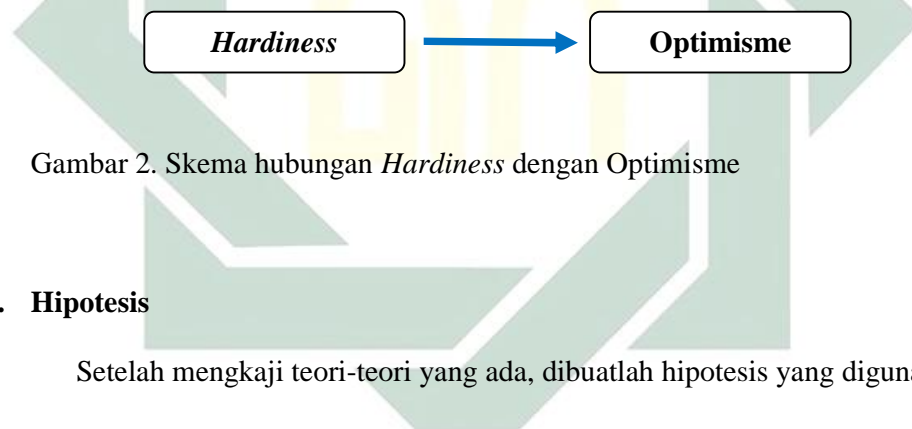
Gambar 2. Kerangka Teoritik *Hardiness* dengan Optimisme

Keterangan:

- : Variabel X
- : Variabel Y
- : Penjelasan Variabel X
- : Faktor- faktor yang mempengaruhi Variabel X
- : Hubungan Variabel X dan Y

Dari gambar tersebut telah terlihat jelas dan dapat ditarik kesimpulan bahwa peneliti ingin meneliti hubungan antara variabel *hardiness* (X) dengan variabel optimisme (Y).

Adanya *hardiness* tampaknya berakibat pada cara mengatasi hambatan-hambatan selama mengerjakan skripsi. Ada yang mampu menghadapi suatu situasi yang menghambat mengerjakan skripsi dan ada juga yang kurang mampu menghadapinya. Individu dengan *hardiness* rendah akan kurang mampu menerima tantangan yang terjadi saat mengerjakan skripsi dan ini akan berdampak pada menurunnya percaya diri akan hasil kerjanya sendiri, serta merasa tidak berarti dalam pekerjaannya. Dan sebaliknya, jika mahasiswa mempunyai *hardiness* yang tinggi maka individu tersebut merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya.



Gambar 2. Skema hubungan *Hardiness* dengan Optimisme

### E. Hipotesis

Setelah mengkaji teori-teori yang ada, dibuatlah hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

Ada hubungan antara *hardiness* dengan optimisme pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi.