

**KORELASI *SELF ESTEEM* DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN OPTIMISME MAHASISWA AKHIR MENJELANG
KELULUSAN PROGRAM STRATA 1 YANG BERKULIAH
DI SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Menyusun Skripsi dalam Program Studi S-1 Psikologi (S.Psi)



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh :

IZZA MAJIDAH

J01217024

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI & KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
TAHUN 2021**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul "Korelasi *Self Esteem* dan Dukungan Sosial dengan Optimisme Mahasiswa Akhir Menjelang Kelulusan Program Strata 1 yang Berkuliah di Surabaya" Merupakan hasil karya ilmiah dalam penelitian yang diajukan guna memenuhi tugas akhir perkuliahan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat ulasan atau pendapat yang pernah ditulis ataupun diterbitkan oleh orang lain yang sama persis dengan penulisan dalam penelitian ini, kecuali kutipan yang tertera dan telah disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 31 Desember 2021



Izza Majidah

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

KORELASI *SELF ESTEEM* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
OPTIMISME MAHASISWA AKHIR MENJELANG KELULUSAN PROGRAM
STRATA 1 YANG BERKULIAH DI SURABAYA

Oleh :
IZZA MAJDAH
J01217024

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 19 November 2021

Dosen Pembimbing



Lucky Abrorry, M.Psi

NIP. 197910012006041005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

"KORELASI *SELF ESTEEM* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN OPTIMISME MAHASISWA AKHIR MENJELANG KELULUSAN PROGRAM STRATA I YANG BERKULIAH DI SURABAYA"

Yang disusun oleh:
IZZA MAJIDAH
J01217024

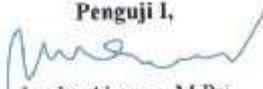
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 31 Desember 2021

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

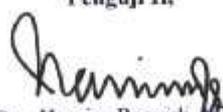
Dr. Siti Nur Asiyah, M.Ag
197209271996032002

Susunan Tim Penguji

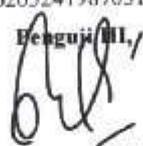
Penguji I,


Lucky Abrorry, M.Psi
197910012006041005

Penguji II,


Drs. Hamim Rosyidi, M.Si
196205241987031002

Penguji III,


Tatik Mukhoyyarah, S.Psi., M.Si
197605112009122002

Penguji IV,


Fintu Andiana, M.Kes
198710142014032002

iv



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Izza Majidah
NIM : J01217024
Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi dan Kesehatan
E-mail address : izzamajj99@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
 Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Korelasi *Self Esteem* dan Dukungan Sosial dengan Optimisme Mahasiswa Akhir Menjelang

Kelulusan Program Starata 1 yang Berkuliah di Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 31 Desember 2021

Penulis

(Izza Majidah)

hingga permohonan bantuan untuk mengatasi gangguan kecemasan. Pada harian Kompas menyebutkan mayoritas orang baru menyadari penurunan kondisi kesehatan mental hingga kecenderungan memiliki gejala pertama gangguan kesehatan mental ketika berusia 24 tahun. Hal ini menandakan bahwa masa perkuliahan dapat menjadi potensi besar yang dapat memicu timbulnya penyakit mental khususnya dikalangan mahasiswa akhir (*Kompas*, 11/01/20).

Di Indonesia sendiri, pentingnya kesehatan mental di kalangan akademisi belum menjadi prioritas utama padahal mahasiswa dianggap sebagai calon penerus bangsa dan menjadi bagian penting *world class university*. Peristiwa tiga mahasiswa yang bunuh diri di salah satu perguruan tinggi dalam kurun waktu tiga bulan menunjukkan bukti tingginya tekanan dalam kehidupan perkuliahan. Adanya hal tersebut menjadi alasan umum dimana latar belakang kefrustasian mahasiswa dipicu tekanan akademis, ketidakjelasan kelulusan serta adanya ancaman *drop out*. Ditambah dengan faktor biaya hidup, komunikasi dengan orang tua atau pihak-pihak akademisi yang turut menjadi ancaman sedangkan ketersediaan tim konseling perguruan tinggi di Indonesia tidak berjalan dengan baik (*Kompas*, 12/10/2019).

Di tahun 1999, D.A. Keady (dalam Indrawati, 2018) melakukan penelitian perihal perbedaan stres mahasiswa yang belum wisuda dan setelah wisuda dalam rentang usia 19-58 tahun yang menyimpulkan bahwa 14 diantara responden tersebut memiliki stres positif. Kesulitan-kesulitan yang dialami akhirnya dapat memicu berkembangnya perasaan negatif yang akhirnya memunculkan kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi hingga kehilangan

motivasi (Susane, 2017). Dikuatkan dengan pendapat Savira (2013) bahwa mahasiswa secara perkembangan dituntut untuk lebih dewasa dalam pemikiran, perilaku serta tindakannya sebagai tanggungan bahwa pendidikan yang semakin tinggi akan disertai dengan berbagai tuntutan dari segala aspek (Savira, 2013 ; Indrawati, 2018).

Ketakutan pada kegagalan pada diri manusia akan berorientasi pada keberhasilan kerap menjadi penyebab stres dan depresi bagi mahasiswa (Santrock, 2003). Tidak hanya itu, mahasiswa akhir juga harus mulai memikirkan langkah apa yang harus ditempuh setelah menyelesaikan perkuliahannya. Setelah lulus mahasiswa akan berhadapan langsung dengan persaingan dunia kerja yang ketat. Mahasiswa adalah penunjang potensi sumber daya manusia yang akan memiliki kesempatan menikmati persaingan meraih peluang kerja. Kondisi ini menjadi penyebab timbulnya ketakutan pada mahasiswa semester akhir terhadap adanya risiko kegagalan (Berry dan Houston, 1993).

Tingginya tuntutan mahasiswa setelah lulus ditunjukkan melalui hasil survei yang dalam penelitian Rachmawati (2012) bahwa 91% pelaku dunia usaha berpendapat jika mahasiswa lulusan perguruan tinggi kurang memiliki kesiapan kerja setelah kuliah (Kasih dan Suganda, dalam Rachmawati, 2012). Kenyataan tersebut jelas memengaruhi beban psikologis mahasiswa menjelang kelulusan. Melalui survei Badan Pusat Statistik (BPS) dimana jumlah angkatan kerja periode Februari 2020 sebanyak 137,91 juta jiwa atau naik 1,73 jiwa dibanding tahun sebelumnya. Sedangkan Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK)

turun 0,15% dalam setahun terakhir. Dan dalam setahun terakhir peningkatan jumlah pengangguran bertambah 60 ribu jiwa (BPS, 2020).

Tercatat lulusan Universitas yang bekerja mulai Agustus 2019 mencapai 12,27 juta dimana angka tersebut berkisar 9,7% dari total angkatan kerja yang berjumlah 133 juta jiwa. Disimpulkan melalui data BPS bahwa porsi tenaga kerja lulusan Universitas semakin meningkat. Data tambahan BPS menyebutkan semakin tinggi jenjang pendidikan yang diampu seseorang akan didapatkan upah yang semakin besar pula. Upah buruh lulusan perguruan tinggi memiliki rata-rata Rp. 4,58 juta atau diatas rata-rata besaran upah nasional yang hanya Rp. 2,91 juta menurut sumber BPS (*iNews.id*, 05/11/2019).

Mahasiswa akhir memiliki rata-rata usia 20-25 tahun dimana pada usia ini, tuntutan agar mampu mengambil keputusan tentang pengembangan karier, hubungan sosial dan keluarga dan terkait dengan pola hidup harus ditentukan (Santrock, 2003). Dari segi emosional, pada fase ini puncak motivasi mewujudkan mimpi sangatlah besar dan didukung dengan kekuatan fisik yang prima untuk menjalankannya. Dalam redaksi Kompas, julukan bahwa pemuda yang lebih khusus diantaranya termasuk mahasiswa, dijuluki "*the agent of change*". Mahasiswa dan para pemuda bangsa pun selayaknya mendapat gelar "*the agent of development*" sebagai penggerak dan perubah tatanan kehidupan di Indonesia (*Kompas*, 10/12/2020).

Tidak jarang hal ini telah memunculkan berbagai gambaran abstrak pada mahasiswa tingkat akhir, ditambah dengan berbagai ekspektasi yang bisa menyebabkan berbagai tekanan psikologis (Taufik & Ifdil, 2013). Ekspektasi

yang baik membuat mahasiswa menjadi sosok yang optimis dalam hidup sedangkan kurangnya ekspektasi dapat membuat mahasiswa akhir merasa tidak percaya diri dalam menata masa depannya. Fenomena ini, membuat peranan optimisme mahasiswa tingkat akhir menjelang kelulusan menjadi sangat dibutuhkan. Dengan optimisme, mahasiswa akan giat mencari jalan keluar dari berbagai masalah yang terjadi sehingga dapat merasa yakin akan kemampuan, potensi dalam dirinya.

Optimisme merupakan akibat adanya reaksi secara afektif terhadap berbagai peristiwa di masa depan. Refleksi respon positif ataupun negatif dapat memicu tindakan terhadap rangsangan peristiwa yang menentukan penentuan perilaku yang akan diambil. Lebih lanjut, Scheier dan Carver (dalam Prayogi 2020) mendefinisikan optimisme sebagai berjalannya suatu harapan berdasarkan keinginan setiap individu. Individu yang optimis percaya bahwa berbagai peristiwa yang akan terjadi dalam hal baik maupun buruk didasarkan pada peran optimisme masing-masing.

Melalui survei *Accelerating Pathways* oleh *Citi Foundation* dan *Economist Intelligence Unit (EIU)* diwakili Kota Jakarta, Indonesia berhasil duduk di posisi lima dari 35 kota besar yang tersebar di dunia dimana tingkat optimisme generasi muda memiliki kecenderungan yang tinggi. Berkisar lebih dari 87% anak muda di Jakarta optimis akan masa depan di bidang ekonomi yang ditunjang dengan prospek ekonominya. Optimisme tidak hanya hadir dalam anak muda dengan asal ekonomi yang mapan tapi juga anak muda dengan keluarga ber perekonomi rendah.

Ketika individu memiliki rasa pesimis dalam menjalankan kehidupan yang tidak berjalan sesuai keinginan sosok yang memiliki optimis akan cenderung mengantisipasi berbagai hasil terburuk yang akan dilewati dalam hidup. Optimisme dapat menimbulkan kepercayaan pada mahasiswa dengan menganggap kegagalan ataupun peristiwa buruk hanya bersifat sementara saja sehingga hal itu tidak akan memengaruhi aktivitas berdasarkan situasi, nasib maupun kontribusi orang lain (Munawaroh et al., 2018). Seligman (dalam Thonesya, 2016) berpendapat bahwa kaum optimis adalah mereka yang selalu berpikir positif, memiliki nilai keberhasilan yang menjanjikan dalam bekerja, sekolah dan dalam suatu rencana atau permainan, tidak mudah menyerah dan selalu memiliki cara untuk menyelesaikan masalah.

Sikap optimisme menjadikan suatu harapan akan menjadi baik dalam segala hal serta akan memberikan peluang besar atas hasil yang menggembirakan. Dapat disebutkan bahwa optimisme merupakan perspektif manusia yang didalamnya terdapat stigma berpikir positif (Carver & Scheier, 1993). Pernyataan ini senada dengan pengungkapan Smith (dalam Bandura, 1994) bahwa kenampakan optimisme muncul saat seseorang memberikan makna positif pada keberlangsungan masa depannya. Dengan kata lain, orang optimis akan menuaikan gambaran ekspektasi jitu terhadap masa depan dengan cakupan tujuan atas harapan-harapan kategoris dari seluruh aspek hidup setiap individu (Carver & Scheier, 1993).

Peterson dan Steen (dalam Synder dan Lopez, 2002) memberikan konsep optimisme sebagai integrasi yang memiliki signifikasi antara suasana hati

dengan semangat yang disertai keuletan yang menimbulkan efektivitas diri dalam memecahkan masalah, serta sebagai cara mengiringi kesuksesan dalam berbagai bidang maupun ketenaran serta kesehatan untuk kehidupan panjang dan sebagai salah satu upaya pemulihan untuk bebas dari trauma. Keterangan ini sejalan dengan Darei dan Ghaderi (dalam Utami, 2014) optimisme sebagai salah satu komponen psikologi positif akan menimbulkan efek baik pada kesehatan, meminimalisir stres dan penunjang hubungan sosial ataupun fungsi sosial yang baik untuk kehidupan seseorang. Sedangkan Golelman (dalam Utami, 2014) menyatakan optimisme yaitu sikap yang dapat memunculkan harapan yang lebih kuat secara keseluruhan disertai kemudahan dalam penyelesaian suatu hal sekalipun terdapat berbagai halangan.

Lestari & Lestari (2005) berpendapat bahwa setiap permasalahan yang timbul pasti bisa untuk diatasi dan diselesaikan selagi individu khususnya mahasiswa memiliki sikap optimisme. Dengan adanya optimisme setiap individu dengan mudah menghasilkan sesuatu yang hal lebih baik serta dorongan agar dapat berusaha untuk bangkit dari kegagalan. Orang optimis cenderung menganggap kegagalan disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah sehingga keberhasilan akan didapatkan pada masa yang akan datang (Seligman dalam Cherniss & Golelman, 2001).

Individu dengan sikap optimisme yang tinggi akan menunjukkan tingkat pengambilan keputusan yang baik. Hal ini menunjukkan adanya nilai kebermaknaan dirinya. Berbagai hasil penelitian menggambarkan dinamika yang terjadi dalam optimisme. Nurinda dkk. (2012) dengan melangsungkan

kegiatan pelatihan berpikir positif yang berkontribusi atas peningkatan optimisme remaja yang menjadi partisipan. Sedangkan Limono (2013) melakukan kegiatan terapi kognitif dan relaksasi untuk meningkatkan optimisme respondennya. Hal-hal semacam ini mampu menjadikan individu yang optimis dapat merasa dirinya berharga.

Ferrari (dalam Lestariningsih 2007) berpendapat bahwa banyak faktor yang membuat individu terbiasa melakukan penundaan penyelesaian atas tanggung jawab pekerjaannya yang terbagi atas faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal diantaranya lingkungan dari individu. Sedangkan faktor internal yang mendasari hal tersebut meliputi kondisi internal individu seperti kondisi fisik diantaranya riwayat penyakit yang dimiliki dan kondisi psikologis individu (Lestariningsih, 2007).

Dalam pandangan islam, optimisme memiliki peranan tentang bagaimana gambaran setiap individu dalam menyelesaikan masalah. Sudah menjadi sebuah ketetapan bahwa dalam hidup manusia tidak akan luput dari tekanan dan kegagalan (Riswanto, 2011). Tidak jarang manusia kerap mengalami kehancuran ketika ditimpa kegagalan dalam hidupnya. Hasyim (2005) berpendapat bahwa kemampuan dalam mengendalikan diri akan bergantung pada stabilitas manusia saat dirinya mengambil keputusan (Hasyim, 2005). Sewaktu berhadapan dengan berbagai persoalan hidup manusia yang terpilih akan mampu berbagai rintangan dengan baik dan menjadikannya selamat, sebaliknya jika manusia tidak mampu mengendalikan persoalan dirinya akan tenggelam dalam arus kehidupan (Madjid, 1994).

didapatkan seseorang dari lingkungan terdekatnya. Efek dukungan sosial akan membuat individu merasa tidak sendiri sehingga dapat menopang keterbatasan individu dalam mengatasi masa-masa sulit (Vollman et al., 2011). Peran menarik dari dukungan sosial salah satunya adalah keberfungsian dukungan sosial guna mempertahankan kesehatan mental setiap individu. Cobb & Wills (dalam Sarafino, 1994) menyatakan bahwa dukungan sosial menjadi suatu bentuk pengertian, kenyamanan, penghargaan maupun bantuan yang diterima individu dari orang lain atau suatu kelompok (Sarafino, 1994).

Hal ini dibuktikan dengan pernyataan Tahmasbipour & Taheri bahwa dukungan sosial mampu berkontribusi pada pengaruh kesejateraan psikologis seseorang baik secara langsung maupun tidak (Tahmasbipour & Taheri, 2012; Torres & Solberg, 2001). Vollman dkk (2011) bahwa dukungan sosial memiliki efektivitas yang membuat individu merasa tidak sendirian serta memberikan perasaan positif dari pemberi dukungan dalam berbagai bentuk yang membuat individu mampu bertahan pada masa-masa yang sulit (Vollman et al., 2011).

Disimpulkan bahwa, seluruh komponen optimisme sangat dibutuhkan oleh mahasiswa akhir yang hendak menghadapi kelulusan program star 1. *Self esteem* dan dukungan sosial akan mewakili peranan optimisme sehingga akan didapatkan gambaran secara korelasional. Oleh karena itu, berdasarkan berdasarkan penjelasan latar belakang tersebut peneliti hendak mengajukan *“Korelasi self esteem dan dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa akhir*

Hasil penelitian eksperimen Munawaroh dkk. (2018) menunjukkan bahwa bimbingan ABCDE Seligman mampu meningkatkan optimisme mahasiswa pindahan secara signifikan optimisme membuat orang mampu membuat penilaian yang naik sedangkan pesimisme membuat penilaian yang buruk pada responden. Eksperimen dalam penelitian Zuroida dan Irmayanti (2019) Hasil penelitian menunjukkan perbedaan nilai optimisme pada subjek yaitu anak yang berhadapan dengan hukum (ABH) sebelum dan sesudah diberikan terapi *forgiveness*. Eksperimen lain dalam penelitian Saraswati et al., (2019) bahwa subjek pada kelompok eksperimen memiliki peningkatan skor optimisme yang lebih signifikan daripada kelompok kontrol.

Penelitian kualitatif dari Putri, Akbar dan Fauziah (2020) didapatkan hasil data bilamana terjadinya optimisme dari ketiga subjek penelitian berbeda atau didapatkan gambaran berbeda pada optimisme ketiga subjek, dalam waktu yang berbeda pula. Sedangkan penelitian Partono dan Rosyada (2020) menunjukkan bahwa perilaku optimis yang ditampilkan oleh masyarakat menjadi sangat penting karena optimisme menjadi kunci imun yang kuat untuk masyarakat.

Sedangkan penelitian yang hampir sama datang dari Multasih dan Suryadi (2019) Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari *self esteem* dan dukungan sosial terhadap optimisme subjek. Noviantoro dan Saloom studi tersebut menemukan bahwa *self esteem*, *optimism*, dan dukungan sosial secara bersamaan memengaruhi kesejahteraan psikologis (2019). Penelitian Prayogi (2020) tentang “Optimisme Vs Pesimisme”

Scheier, Carver dan Segerstrom (2010) berpendapat bahwa optimisme merupakan cerminan tentang seberapa jauh individu memegang harapan yang didasari dengan keyakinan akan potensi individu dalam mencapai hal tersebut.

Dari titik pandang kecerdasan emosional, Goleman (2007) mengartikan optimisme adalah sikap seseorang disertai dengan adanya pengharapan yang kuat dan menyeluruh disertai kepercayaan jika segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan memiliki batas selesai sekalipun didalamnya terdapat kefrustasian dan kemunduran kehidupan. Carr (2004) mengartikan optimisme sebagai bentuk ekspektasi menyeluruh bahwa ada hal yang baik akan lebih sering terjadi daripada hal yang buruk. Hal ini sejalan dengan pengertian optimisme Seligemen (2006) bahwa keyakinan individu terhadap peristiwa yang bersifat buruk ataupun kegagalan hanya bersifat sementara saja dan tidak akan berpengaruh pada keseharian diman hal tersebut tidak telak akibat dari diri sendiri tetapi adanya gabungan dari pengaruh nasib, situasi, hingga individu lainnya. Dilanjutkan oleh seligmen, bahwa individu yang optimis akan percaya hal baik akan terjadi padanya dimasa yang akan datang dimana berbagai penjelasan mengenai terjadinya peristiwa tersebut adalah bentuk alasan yang bersifat internal, stabil, dan menyerluruh (Seligman, 2006).

Pendapat Mc. Ginnis bila untuk mengubah dirinya dari sosok pesimis menjadi orang yang optimis, seseorang perlu menjalankan

rencana tindakan maupun strategi yang dirancang dalam kehidupan masing-masing sehingga setiap individu dapat mengenali kapasitas terbaik dirinya, menjaga komitmen dan tanggung jawab atas dirinya, menumbuhkan afeksi agar antusias dalam dirinya terhadap hidup tetap terjaga (Mc. Ginnis, 1995). Kunci dari optimisme menurut Vaughan (2002) adalah sikap percaya diri yang membawa setiap individu mampu dengan mudah menghasilkan sesuatu yang baik. Sedangkan Seligman (dalam Thanoesya, 2016) menganggap individu optimis akan selalu mampu untuk berpikir positif yang membawanya pada keberhasilan yang menjanjikan.

Dalam paradigma agama islam, islam mengenal optimisme sebagai *khusnudzan*. Mengutip El-Bahdal, pada karyanya di halaman 173:

“Rasulullah SAW. amat kagum dengan sikap optimis, karena sikap pesimis sama saja dengan sikap berburuk sangka (Su’udzan) pada Allah SWT., sedangkan sikap optimis adalah sikap berbaik sangka kepada-Nya. Seorang mukmin diperintahkan untuk selalu berbaik sangka kepada Allah dalam setiap hal.”

Khusnudzan yang artinya adalah berbaik sangka, dimaksudkan secara khusus bahwa manusia optimis akan berbaik sangka terhadap ketetapan Allah SWT. Sedangkan kebalikannya adalah Suudzan atau berburuk sangka (pesimis) dimana hal tersebut merupakan Sesuatu yang tidak disukai Allah SWT (Wulandari, 2017). Dapat dikatakan bahwa orang yang optimis akan cenderung memikirkan harapan untuk mendapatkan hasil yang positif atas setiap hal yang positif dalam hidupnya. sosok optimis akan selalu dengan sigap menanggulangi stres atas berbagai

e. Sigap Menerima Berbagai Perubahan dalam Hidup

Seorang optimis akan menganggap setiap proses sebagai salah satu pendewasaan dalam hidup. Optimisme akan membantu seseorang lebih mudah menerima metamorfis dalam kehidupannya. Hal tersebut secara tidak langsung menjadikan kemampuan pada diri seseorang untuk mampu memandang positif setiap kejadian disertai dengan penerimaan atas peristiwa tersebut.

4. Faktor-Faktor Optimisme

Vinacle (dalam Prasetyo, Kustanti, & Nurtjahjanti, 2014) bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi pola pikir pesimis-optimis. Pertama, faktor etnosentris yang mencakup sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas dari kelompok ataupun jenis lain seperti jenis kelamin, agama, keluarga, status sosial, dan budaya pada masing-masing individu. Kedua, faktor egosentris dimana sifat-sifat yang dimiliki tiap-tiap individu didasari kenyataan atau fakta bahwa setiap pribadi adalah khas dan tidak akan sama dengan individu lainnya. Sedangkan faktor-faktor yang lebih general mempengaruhi optimisme, berdasarkan Seligmen (2008) yaitu:

a. Kepercayaan Diri

Individu yang memiliki optimisme tinggi akan menunjukkan keyakinan terhadap apa yang ada pada dirinya disertai dengan keyakinan akan kemampuannya.

b. Harga Diri

Individu dengan harga diri (*self esteem*) tinggi membuat dirinya mudah termotivasi untuk menjaga paradigma yang positif tentang dirinya dan mencari nilai *esteem* personal yang dapat mengimbangi kegagalannya, untuk kekuatan berusaha lebih keras dan lebih baik pada usaha-usaha selanjutnya.

c. Akumulasi Pengalaman

Berbagai pengalaman individu dalam menghadapi masalah ataupun tantangan terutama pengalaman dalam keberhasilan, menumbuhkan sikap optimis saat menghadapi kesulitan lainnya.

d. Dukungan Sosial

Adanya dukungan yang cukup dapat membuat individu lebih optimis individu akan yakin bantuan akan selalu ada saat dibutuhkan.

B. Self Esteem**1. Pengertian Self Esteem**

Self esteem atau harga diri menjadi hal yang paling mendasar bagi kehidupan seseorang (Coopersmith, 1967). *Self esteem* menjadi salah satu gambaran atas kelebihan manusia hingga mampu mengevaluasi setiap keadaan dirinya (Walgito, 2000). Bentuk evaluasi yang dilakukan individu yang bersinggungan dengan penghargaan terhadap diri sendiri dengan menampakkan suatu sikap perihal setuju atau tidak setuju dengan tingkat keyakinan bahwa individu tersebut adalah pribadi yang

berharga, berhasil dan bisa diandalkan adalah pengertian *self esteem* yang merujuk pada Coopersmith (19767).

Brondon (dalam Rahman,2013) berpendapat bila *self esteem* adalah kunci yang tepat untuk mengenal beragam perilaku seseorang. Minchinton (2003) pada “*Maximum Self Esteem*” bahwa *self esteem* diartikan sebagai suatu nilai yang dilekatkan pada diri setiap individu berikut juga penilaian seberapa besar penilaian atas harga diri orang tersebut. Matsumoto (2009) Dalam karya “*The Cambridge Dictionary of Psychology*” dikemukakan bahwa *self esteem* adalah tingkat kecenderungan sejarah, gagasan, evaluasi diri, kumpulan proses mental, sikap, hingga perilaku positif seseorang.

Minat terhadap topik *self esteem* ini dimulai dari karya ahli psikoterapi Carl Roger (1961). Istilah lain dari *self esteem* dapat pula disebut derajat diri (*self worth*) atau tampilan diri (*self image*). Pada hakikatnya individu yang memiliki harga diri tinggi, cenderung merasa sejahtera sehingga mampu bersikap dan mengontrol diri dengan baik dalam memecahkan persoalan (Yusuf, 2008). Tidak hanya itu, orang dengan *self esteem* tinggi akan memandang dirinya memiliki kebanggaan dan juga memandang bahwa dirinya sebagai sosok orang yang baik (Santrock, 2010). Hal tersebut membuat individu dengan *self esteem* tinggi akan dengan mudah beradaptasi dengan dirinya disertai penerimaan yang baik katas setiap perubahan dengan motivasi untuk berubah kearah positif disertai adanya optimisme dalam hidup.

Berbeda dengan individu yang memiliki *self esteem* rendah akan cenderung memandang perubahan sebagai beban tuntutan dengan pandangan negatif terhadap dirinya dan terus membiarkan diri berpikir tentang kelemahan-kelemahan yang mendominasi perasaannya (Sorensen, 2006). Tidak jarang *self esteem* yang rendah akan mendorong seseorang untuk melakukan hal yang dapat merugikan bahkan hingga membahayakan orang lain karena dirinya merasa terasingkan dan tidak berharga sehingga kurang adanya pemahaman atas diri masing-masing disertai perasaan tidak dicintai dalam hidupnya (Perdhana et al., 2012). (Mappiarre, 2006) menyebutkan *self esteem* akan menguraikan anggapan evaluatif masing-masing pribadi sebagai standar berharga atau bermartabat atas dirinya yang dihubungkan dengan konsep diri pribadi setiap orang. *Self esteem* sebagai wujud atas apa yang dirasakan oleh individu sehingga tinggi atau rendahnya tergantung pada penilaian positif atau negatif orang tersebut (Severe, 2002).

Santrock (2003) juga berpendapat bahwa *self esteem* merupakan bagian dimensi evaluatif secara keseluruhan pada diri setiap manusia. *Self esteem* dianggap menjadi gambaran status kehidupan yang kerap dikaitkan dengan kompetensi seseorang untuk mengatasi tantangan hidup yang menjadikan setiap orang akhirnya mampu hidup secara layak dan kehadirannya selalu dihargai seiring berjalannya waktu (Murk, 2006). Dalam sisi perkembangan *self esteem* memiliki berbagai aspek diantaranya lingkup pemikiran, emosi serta perilaku yang sering

dipertimbangkan sebagai inti dalam memahami individu terhadap objek spesifik yaitu *self* (diri) berkembang dari masa kanak-kanak hingga remaja (Hanani, 2019).

Brodzinky (1993) menyimpulkan jika harga diri (*self esteem*) merupakan luapan perasaan individu berkaitan erat dengan identitas dirinya sehingga akan timbul evaluasi efektif tentang dirinya sebagai penilaian secara positif atau negatif atas dirinya (Brodzinky, 1993 ; Agustina, 2007). Sedangkan P.J. Centi (1993) menganggap harga diri sebagai perasaan tentang suka atau tidak suka terhadap diri sendiri dengan kata lain sebagai penafsiran bagaimana individu menilai dirinya berharga atau tidak.

Fungsi orang lain dalam *self esteem* ialah sebagai timbal balik yang secara khusus dapat menjadi signifikansi bagi yang lainnya, kemudian menjadi unsur penting dalam *self esteem* (Rosenberg, 1965). Lebih lanjut, Rosenberg (dalam Flynn, 2001) menilai *self esteem* akan menjadi sikap individual yang baik atau buruknya terhadap diri setiap individu akan melahirkan suatu totalitas diri. Ghufro dan Risnawita (2016) *self esteem* erat kaitannya dengan penilaian diri seseorang terhadap dirinya yang didasarkan dengan hubungannya dan orang lain. Harga diri akan tumbuh seiring pertumbuhan seseorang sejak kecil dengan pengaruh figur yang dijadikan acuan setiap individu dalam kehidupannya, figur acuan tersebut akan dicontoh hingga mencapai batas diri ideal masing-masing (Nur Aziz, 2006).

Schwarzer dan Leppin (dalam Smet, 1994) memberikan gambaran bahwa dukungan sosial merupakan fakta sosial sebagai dukungan yang diberikan oleh individu ke individu lainnya (*perceived support*) yang akan diterima individu dengan acuan kognisi dan persepsi yang diterima (*received support*). Sama halnya dengan pengertian dukungan sosial menurut Shumaker dan Brone (dalam Duffy & Wong, 2003) bahwa dukungan sosial merupakan wujud pertolongan antara dua individu yang saling memberikan dan menerima bantuan. Secara tidak langsung dukungan sosial berfungsi sebagai dinamika kualitas hubungan interpersonal secara umum guna mencegah individu dari tekanan akibat stres (Rook dalam Smet, 1994).

Bagi anak muda sebegini besar dukungan sosial kemungkinan besar akan tercipta dari orang tua dan keluarga, sedang saat bertumbuh dewasa jaringan dan kontak sosial yang berkembang akan menjadi dukungan utama. Hal ini sejalan dengan pendapat Zimet, dkk. (1988) bahwa keyakinan individu dalam dukungan sosial berasal dari keluarga, teman ataupun orang terdekat (*significant others*) disetiap saat ketika seseorang tersebut membutuhkannya (Zimet et al., 1988). Kesenangan yang didapatkan dari dukungan sosial dapat diartikan sebagai bentuk perhatian, bantuan, bagian penghargaan yang akan diterima seseorang dari orang lain atau kelompok (Sarafino, 2006). Sedangkan Taylor, dkk. menjadikan dukungan sosial sebagai pertukaran bantuan secara interpersonal dimana individu akan mendapatkan atau memberikan dukungan dan bantuan pada individu lainnya (Taylor, Peplau & Sears, 2000).

Dukungan sosial juga akan menimbulkan kepedulian, penghormatan rasa nyaman, atau pertolongan yang diberikan oleh orang lain atau masyarakat sosial pada individu yang bersangkutan (Ucino, 2004 ; Sarafino & Smith, 2011). Pendapat Gottlieb bahwa dukungan sosial yang didapatkan seseorang dapat berupa informasi atau nasihat secara verbal atau nonverbal bisa juga berupa bantuan nyata bahkan tindakan atas partisipasi orang lain sehingga timbul efek positif secara emosional maupun perilaku bagi penerimanya (Gottlieb dalam Smet, 1994). Penerimaan dukungan sosial akan mampu meningkatkan rasa tenang, rasa diperhatikan dan rasa percaya diri untuk meningkatkan kompetensi individu dalam menjalani kenyataan hidup. Pierce (dalam Kail & Cavanaugh, 2000) menyatakan dukungan sosial sebagai pusat emosional, informasi hingga pendampingan yang diberikan orang sekitar agar penerima dukungan sosial lebih semangat dan kuat menjalani keseharian.

Ganster, dkk. (dalam Appollo & Cahyadi, 2012) dukungan sosial akan menimbulkan empati dari proses tolong menolong dalam pemberian dukungan sehingga menimbulkan nilai khusus secara positif bagi penerimanya. Umpan balik dukungan sosial membuat seseorang merasa dicintai, diperhatikan sehingga timbul rasa dihormati dan dihargai bahwa individu tersebut terasa dilibatkan dalam bagian dari kelompok sosial dengan jaringan komunikasi sebagai wujud keterkaitan hubungan antara kedua pihak (King, 2012). Cohen dan Hoberman (dalam Isnawati & Suhariadi, 2013) menggabarkan dukungan sosial sebagai tersalurnya

b. Penyedia Dukungan (*Providers*)

Permasalahan yang kerap timbul dari penyedia dukungan adalah sering kali seorang penyedia dukungan tidak menyadari jika seseorang sedang membutuhkan dukungan darinya. Hal ini biasanya didasari pada kurangnya komunikasi atau kepekaan penyedia dukungan sosial hingga munculnya hambatan dalam pemerosesan pemberian dukungan sosial. Bagi individu yang pemberi dukungan sosial secara pribadi kemungkinan sedang mengalami tekanan tertentu hingga stres yang menghambat jalannya pemberian dukungan sosial pada individu lainnya.

c. Faktor Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Hal ini berkaitan dengan hubungan yang dimiliki individu dengan jaringan atau kelompok sosial hingga hubungan bermasyarakat. Hubungan ini cenderung memiliki skala yang lebih besar namun tetap memiliki kelekatan yang menimbulkan keakraban antara pemberi atau penerima dukungan sosial. Dari segi dukungan yang diberikan juga lebih bervariasi dan berkapasitas lebih besar.

D. Korelasi Antara *Self Estem*, Dukungan Sosial dengan Optimisme

Optimisme akan memengaruhi seseorang untuk memiliki kehidupan yang lebih baik lagi. Ubaydillah (dalam Aisyah, 2015) membagi pengertian optimisme menjadi dua hal yaitu optimisme dipandang sebagai doktrin hidup yang dapat meyakinkan setiap orang untuk memiliki harapan kehidupan kearah

yang lebih baik. Optimisme memiliki peran terhadap kecenderungan batin seseorang dalam merencanakan aksi pergerakan dengan harapan peristiwa atau hasil yang lebih baik dari sebelumnya. Didukung pendapat Menurut Shapiro (dalam Ghufron & Risnawati, 2011) bahwa optimisme bukan sekadar suatu proses berpikir positif ataupun cara pandang biasa setiap individu tetapi lebih meluas pada segala sesuatu dalam kehidupan dengan pertimbangan baik dan buruknya agar dapat memberikan hasil yang optimal.

Terdapat banyak faktor yang dapat berpengaruh terhadap optimisme, salah satu yang terpenting adalah *self esteem*. *Self esteem* akan menjadi standar penilaian pada diri masing-masing individu sebagai manusia yang hakiki berdasarkan penerimaan diri yang memacu harga diri yang tercermin dalam perilaku keseharian (Minchinton, 1993). Seligman turut menyuarakan bahwa *self esteem* adalah kumpulan rasa percaya disertai perasaan positif tentang diri yang berkaitan dengan perspsi diri sendiri terhadap sikap, motivasi, perilaku, serta kesesuaian emosi yang dapat memengaruhi setiap orang (Lestari & Koenjoro, 2002 ; Aisyah, 2015).

Selain *self esteem* yang merupakan salah satu faktor internal dari optimisme, dari sisi faktor eksternal optimisme tidak akan luput dari dukungan sosial. Sarafino (2011) bahwa dukungan sosial biasanya akan berpengaruh pada rasa keberatian, kehangatan, penghargaan maupun bantuan yang diperoleh individu dari individu lainnya ataupun kelompok masyarakat. Bila dukungan sosial merupakan suatu ketulusan berupa tindakan yang dilakukan oleh orang lain

E. Kerangka Teoritik

Mahasiswa yang berada dalam semester akhir memiliki tekanan yang semakin tinggi dalam menjelang kelulusannya. Tuntutan untuk segera meraih kelulusan menjadi tujuan akhir mahasiswa dalam menyelesaikan capaian pendidikannya. Hingga setelah lulus setiap mahasiswa akan mampu menata diri dan menyusun masa depan kehidupan yang berbahagia. Segerestrom (dalam Ghufroon & Risnawati, 2016) bahwa optimisme mampu membantu peningkatan kesehatan khususnya secara psikologis yang menimbulkan kesan perasaan yang baik. Disertai kemampuan dalam memecahkan masalah dengan yang logis yang secara tidak langsung ikut meningkatkan sistem imun tubuh. Terkait pengertian optimisme Shapiro (1997) mendefinisikan hal tersebut sebagai kebiasaan seseorang dalam berpikir secara positif dan realistis dalam memandang suatu fenomena terlebih yang mengarah pada permasalahan.

Seligman, 1975; Taylor, 1971 (dalam Scioli et al., 1997) bahwa pemikiran positif berpaut erat dengan kesehatan yang akan mengantarkan pada kesuksesan dan meminimalisir adanya kemungkinan depresi, hilang harapan atau putus asa hingga kematian. Untuk mencegah terjadinya hal tersebut maka diperlukan peranan optimisme yang akan memberikan keyakinan bagi setiap orang dalam segala aspek sehingga menjadikan optimisme sebagai aspek psikologis yang penting. Lench (2011) mengartikan optimisme sebagai pemegang kendali atas harapan positif setiap individu terhadap kehidupan di masa depan. Hal tersebut akan membuat individu selalu mengharap peristiwa positif dan menyebabkan penekanan terhadap nilai-nilai negatif.

Self esteem atau penghargaan terhadap diri dinilai sangat diperlukan bagi mahasiswa yang hampir lulus. Adanya *self esteem* dapat mendorong mahasiswa akhir menjadi lebih percaya diri dalam menyongsong kehidupan. Penghargaan tersebut akan terpaut dengan *self esteem* dimana tolak ukurnya mengarah pada harga diri seseorang sebagai manusia berdasarkan pada perilaku dan juga penerimaan dirinya (Minchinton, 2003). Individu dengan *self esteem* tinggi memiliki kecenderungan untuk sukses dalam berbagai hal khususnya perihal akademik dan juga pada umumnya akan memiliki nilai kesejahteraan sosial yang tinggi dengan pengaturan yang baik terhadap stres (DaLamater & Myers, 2011).

Self esteem yang disertai dengan optimisme yang baik dari mahasiswa menjelang kelulusan akan menjadikan setiap pengalaman sebagai evaluasi diri yang bersifat positif dan dapat menjadi bekal untuk hidup. Hal tersebut berguna sebagai cara setiap mahasiswa tersebut dalam menyusun strategi jitu dalam masa depannya. Sedangkan evaluasi atas apa yang dirasakan setiap individu merupakan bentuk *self esteem* menurut Devito (Devito, 2000). Secara singkat, *self esteem* diartikan sebagai *judgement* pribadi tentang keberhargaan diri yang diekspresikan melalui gambaran sikap individu terhadap dirinya (Coopersmith dalam Hariyadi & Putri, 2012). Dengan optimisme efek dari *self esteem* dapat berperan dalam pemaknaan akumulasi pengalaman yang dilalui mahasiswa yang menjelang kelulusan.

Rosenberg (1995) menyimpulkan seseorang dengan *self esteem* tinggi mampu menghormati diri sendiri disertai penilaian bahwa dirinya adalah sosok

yang dibutuhkan banyak orang. Rosenberg juga menjelaskan bahwa afektifias, kognitif dan evaluatif merupakan komponen *self esteem* dalam masing-masing pribadi yang diturut ditampakkan pada kehidupan sosial guna menjalani interaksi sosial secara nyata. Rosenberg (dalam Noviantoro & Saloom). Harga diri yang rendah, bisa menjadi penyebab dan inti dari banyak masalah mental dan sosial (Marcia et al., 1993). Peran dan dukungan, terutama dari orang tua dan teman sebaya, disertai dengan kompetensi yang dirasakan menjadi domain dan penting yang akhirnya menjadi penentu utama harga diri (Harter, 1999).

Untuk melengkapi berbagai penjelasan dibutuhkan peran dukungan sosial yang akan berpengaruh pada optimisme. Friedman (dalam Anggina et al., 2010) secara lebih spesifik dukungan sosial yang dilakukan secara konstan dapat memberikan dampak kestabilan kognitif, emosi maupun kesehatan mental seseorang serta dapat membuat orang tersebut lebih mudah pulih dari sakit. Hal yang membuat dukungan sosial mampu berkaitan dengan optimisme adalah jika dukungan sosial secara tidak langsung dapat membantu individu kembali fokus menggali aspek dan potensi yang menguntungkan sekalipun sedang berada dalam situasi yang sulit (Applebaum et al., 2014). Sedangkan Sarafino (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial melalui pemberian kenyamanan pada orang lain, akan menimbulkan rasa timbal balik dengan turut menjaga dan menghargai orang tersebut. Hal tersebutlah yang nantinya akan mampu menaikkan kecenderungan dalam optimisme seseorang.

Disimpulkan bahwa, keterkaitan antara *self esteem*, dukungan sosial dan optimisme melauai uraian penjelasan diatas dapat membentuk kerangka teoritik

untuk mengubah hidup dengan cara menggali kapasitas maksimal pada diri individu, bertanggungjawab penuh atas kehidupan pribadi, membangun cinta kasih dalam kehidupan dan menjaga agar antusiasme dan motivasi tetap tinggi. Diukur menggunakan skala, adapun aspek-aspek dalam optimisme yaitu (1) mampu mengendalikan diri atas perasaan, (2) negatif mampu menyelesaikan masalah secara mandiri, (3) mampu mengendalikan dalam menatap masa depan, (4) tetap berbahagia dalam menyelesaikan masalah, (5) sigap menerima berbagai perubahan dalam hidup.

2. *Self Esteem*

Disesuaikan dengan tingkat, *self esteem* adalah bentuk evaluasi diri yang dilakukan individu yang berhubungan dengan penghargaan, martabat, dan citra terhadap dirinya sendiri sebagai wujud mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat di mana individu mampu meyakini dirinya sebagai pribadi bisa diandalkan, berhasil dan berharga. Diukur menggunakan skala, aspek-aspek *self esteem* adalah keberartian (*significance*), kekuatan (*power*), kompetensi (*competence*) dan kebajikan (*virtue*).

3. *Dukungan Sosial (Social Support)*

Disesuaikan dengan tingkat, dukungan sosial (*social support*) merupakan suatu bentuk dukungan yang didapatkan seseorang dari individu lain, kelompok sosial, komunitas dan masyarakat berupa perhatian, penghargaan, atau pertolongan, sehingga seseorang yang

nonprobability sampling dengan metode *purposive sampling*. Menurut Sugiono (2001) metode *purposive sampling* ialah metode sampling penelitian dengan penetapan kriteria tertentu sesuai dengan rumusan penelitian. Adapun kriteria yang dibutuhkan sebagai berikut:

- a. Berstatus mahasiswa S1 dan tidak sedang cuti.
- b. Merupakan mahasiswa akhir yang sedang menjelang kelulusan.
- c. Telah mengambil mata kuliah skripsi.
- d. Bersedia menjadi subjek penelitian.

Dalam penyebarannya, digunakan uji coba *try out* terpakai. Uji coba *try out* terpakai (dalam Hadi, 2000) disebutkan sebagai suatu metode uji coba menggunakan hasil uji coba yang langsung di olah untuk menguji kebenaran hipotesis penelitian dengan hanya mengambil data dari butir-butir aitem *valid* saja untuk dilakukan analisa. Kelebihan *try out* terpakai dimana pengambilan data hanya dengan pengujian langsung untuk uji hipotesis penelitian. Kelemahannya saat butir-butir aitem banyak yang gugur, hasil *try out* terpakai tidak bisa dilanjutkan ke analisis data sehingga harus melakukan pengulangan dengan menghilangkan butir-butir yang gugur disertai dengan perbaikan pada skala terdahulu (Primasta, 2020).

E. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan sebuah alat ukur yang digunakan peneliti untuk menilai fenomena yang diamati. Dalam penelitian ini menggunakan tiga instrumen untuk mengukur masing-masing variabel terkait yang disusun

(penyelesaian masalah) dan *coping mechanism* (mekanisme coping); (3) mampu mengendalikan masa depan, yang meliputi; *self confidence* (kepercayaan diri) dan *self control* (kontrol diri); (4) tetap berbahagia dalam menyelesaikan masalah, yang meliputi *internal locus of control* (kendali internal), dan *self efficacy* (efikasi diri); serta (5) sigap menghadapi berbagai perubahan dalam hidup, yang meliputi akumulasi pengalaman dan penerimaan atas perubahan. Adapun susunan skala tersebut antara lain:

Tabel 2
Instrumen Skala Optimisme

| No | Aspek | Indikator | Aitem Σ | | |
|--------------|--|---|----------------|----------|-----------|
| | | | F | UF | |
| 1. | Mampu Mengendalikan Diri atas Perasaan negatif | Regulasi diri | 2,10 | - | 2 |
| | | <i>Positive Thinking</i> (Berpikir positif) | 6 | 20 | 2 |
| 2. | Mampu Menyelesaikan Masalah Secara Mandiri | <i>Problem solving</i> (Penyelesaian masalah) | 1,19 | - | 2 |
| | | <i>Coping mechanism</i> (Mekanisme coping) | 14 | 16 | 2 |
| 3. | Mampu Mengendalikan Dalam Menatap Masa Depan | <i>Self Confidence</i> (Kepercayaan diri) | 5,18 | - | 2 |
| | | <i>Self Control</i> (Kontrol diri) | 7 | 12 | 2 |
| 4. | Tetap Berbahagia dalam Menyelesaikan Masalah | <i>Internal Locus of Control</i> (Kendali internal) | 9 | 8 | 2 |
| | | Efikasi diri | 3,11 | - | 2 |
| 5. | Sigap Menerima Berbagai Perubahan dalam hidup | Akumulasi pengalaman | 13,15 | - | 2 |
| | | Penerimaan atas perubahan | 17 | 4 | 2 |
| Total | | | 15 | 5 | 20 |

Dasar pengambilan keputusan didasari pada nilai signifikansi dimana hasil menunjukkan nilai $> 0,05$ maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Dalam grafik terlihat bahwa nilai signifikanfi *self esteem* yaitu 0,317 dan dukungan sosial sebesar 0,224 yang berarti sama dengan uji grafik *scatterplot* yaitu tidak terjadi heteroskedastisitas antar variabel.

2. Uji Hasil (Hipotesis Penelitian)

Korelasi pada umumnya berkaitan dengan derajat hubungan anantara dua variabel atau lebih. Keeratan korelasi hubungan antar dua variabel dapat diketahui melalui besaran koefisien korelasi. Peneliti menggunakan 2 metode dalam pengujian hipotesis dikarenakan peneliti hendak terfokus dalam mengukur korelasi hubungan antar masing-masing variabel. Selain itu, alasan yang mendasari hal tersebut dikarenakan terdapat kesulitan pada hasil uji linearitas dalam proses awal membuat peneliti melakukan uji *pearson product moment* terlebih dahulu sembari mencari pemecahan masalah linearitas. Hal tersebut membuat peneliti menambah uji korelasi berganda untuk mengetahui hasil uji simultan antar variabel, tanpa menghapus uji *pearson product moment* yang dilakukan sebelumnya. Adapun penjelasan mengenai metode uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

a. Pearson Product Moment

Metode korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji besaran korelasi dengan melibatkan dua atau lebih variabel bebas guna mendapatkan gambaran ukuran nilai variabel dependen antar variabel

independen. Untuk menjawab hipotesis uji hipotesis untuk menentukan hubungan X1 dengan Y dan X2 dengan Y digunakan uji korelasi *pearson product moment*.

b. Uji Korelasi Berganda

Untuk mengetahui hasil uji korelasi berganda antara variabel terikat atau variabel Y dengan lebih dari satu variabel bebas atau variabel X maka dapat digunakan uji korelasi berganda (Ariadi, 2012). Dalam penelitian ini uji korelasi berganda akan menjawab hipotesis ketiga yaitu tentang hubungan X1 dan X2 dengan Y.

3. Uji Klasifikasi Data

Data yang himpun melalui sebaran kuesioner diolah menggunakan sistem klasifikasi yang dibagi dalam 3 kelas berdasarkan tingkat yaitu rendah, sedang dan tinggi yang telah disesuaikan dengan definisi operasional variabel terkait. Peneliti akan mengukur data yang disesuaikan dengan tingkat membuat jenis data dalam hal ini bersifat ordinal. Pengujian menggunakan tabulasi silang (*Crosstabs*) yaitu sebuah metode analisis yang paling sederhana tetapi memiliki daya interpretasi yang cukup kuat guna menjelaskan hubungan antar variabel. Uji ini akan dibahas dalam bab selanjutnya, dikhususkan dalam pengukuran data demografis guna memperoleh perolehan temuan baru yang lebih berdinamika dan menarik dengan memberikan klasifikasi berdasarkan kategori dengan variabel penelitian diantaranya optimisme (Y), *self esteem* (X1) dan dukungan sosial (X2).

persetujuan dosen pembimbing. Ditetapkan bahwa dalam penelitian ini membahas mengenai fenomena psikologi terkhusus pada bidang psikologi positif dalam rana pendidikan.

b. Tahap Kedua

Tahap Kedua peneliti terfokus pada penyusunan alat ukur yang disusun secara mandiri berjumlah tiga instrumen atas tiga (Optimisme, *self esteem*, dukungan sosial). Setelah menjadi rangkaian alat ukur, peneliti meminta bantuan 3 orang mahasiswa yang spesifik dengan kriteria subjek sebagai *tester* skala yang akan memberikan sarannya sebelum dilakukan proses konsultasi.

Peneliti melakukan konsultasi pertama untuk alat ukur pada tanggal 31 Mei 2021 pada dosen pembimbing yang hasil revisi alat ukur tersebut selanjutnya akan dilakukan proses *expert judgement*. Proses *expert judgement* pertama dilakukan tanggal 07 Juni 2021 dengan fokus pengoreksian penulisan, konteks dan tema yang dilakukan oleh saudara Tamaamah Habibah, S.KM masukkan dan saran perbaikan dari *expert* 1 kemudian direvisi kembali oleh peneliti dan hasilnya akan dilakukan proses *judgement* tahap kedua.

Judgement skala tahap kedua fokus pada pembenahan aspek-aspek psikologis yang menjadi tolak ukur skala tersebut. Dilakukan oleh Luluk Daiyatul Firdausi, M.Psi., Psikolog dilakukan dengan beberapa kali konsultasi via telepon dan *conference meeting* via *daring*. Proses *expert judgement* berakhir tanggal 28 Juli 2021. Selanjutnya revisi terakhir

setelah proses *expert judgement* di konsultasikan kembali pada dosen pembimbing dan mendapatkan izin sebar ditanggal 11 Agustus 2021.

c. Tahap Ketiga

Di tahap ini peneliti memulai jalannya pengumpulan data penelitian pada Sabtu, 14 Agustus 2021 dengan melakukan penyebaran kuesioner *google form* melalui pesan berantai di *whatsapp*, *twitter*, *instagram*. Peneliti juga membuat poster untuk diunggah di laman media sosial tersebut melalui akun-akun terkait *questionnaire hunter*. Peneliti banyak menolak responden dikarenakan batasan wilayah yang dibatasi oleh lingkup kampus di Kota Surabaya sedang kebanyakan responden mahasiswa akhir berasal dari kampus luar Kota Surabaya. Namun, peneliti berhasil mengumpulkan 204 responden.

d. Tahap Keempat

Tahap ini merupakan tahap terakhir. setelah mendapatkan data dan menutup *link* akses sebaran kuesioner, peneliti melakukan *screening* data dan menghapus data yang tidak sesuai dengan kriteria terkait. Setelah data selesai diseleksi sesuai jumlah subjek yang dibutuhkan, peneliti melakukan perhitungan dengan aplikasi SPSS. Hasil perhitungan SPSS akan menjadi bukti statistik penelitian sehingga dapat dilakukan interpretasi yang dapat menjawab berbagai pertanyaan dan rumusan masalah penelitian. Dilanjutkan melakukan analisis data serta menyusun bab selanjutnya. Diakhiri menarik kesimpulan penelitian dan merakit penelitian secara lengkap dan benar sesuai panduan.

c) Rata-rata Penghasilan

Tabel 28
Hasil Data Berdasarkan Rata-Rata Penghasilan

| Rata-Rata Penghasilan (Rp.) | Jumlah | Persentase (%) |
|------------------------------------|---------------|-----------------------|
| <1.000.000-3.000.000 | 79 | 92.9% |
| 3.000.000-5.000.000 | 3 | 3.5% |
| Rp.5.000.000 | 3 | 3.5% |
| Total | 85 | 100% |

Pada bagian ini untuk menjaga privasi responden, peneliti tidak mengharuskan responden mengisi pernyataan penghasilan masing-masing, sehingga total persentase 100% didapat dari 85 responden. Hasilnya responden berpenghasilan rata kurang dari 1 juta – 3 juta rupiah mendapatkan persentase sebesar 92,9% atau 79 responden sangat dominan dibanding rata-rata penghasilan lainnya yang hanya berpersentase 3,5% atau 3 responden.

3. Pengelompokan Data Berdasarkan Tingkat

Gambaran umum deskripsi data diawali dengan pengujian standar deviasi, *mean* (rata-rata), nilai varian seperti nilai maksimal dan minimal serta lainnya antara lain seperti dalam tabel berikut:

Tabel 29
Tabel Deskripsi Statistik

| No. | Variabel | N | Range | Xmin | Xmax | Mean | Std. Dev. |
|-----|----------------------|-----|-------|------|------|-------|-----------|
| 1. | Optimisme (Y) | 204 | 32 | 48 | 80 | 70.57 | 6.567 |
| 2. | Self Esteem (X1) | 204 | 32 | 48 | 80 | 69.68 | 6.745 |
| 3. | Dukungan Sosial (X2) | 204 | 31 | 45 | 76 | 64.52 | 6.822 |

Peneliti mengambil nilai signifikansi 0,01 atau akurasi 99%. Pada variabel *self esteem* berhubungan secara positif dengan variabel optimisme dapat diketahui bahwa koefisien korelasi sebesar 0,775 dengan nilai *sig. 2-tailed* sebesar 0,000 yang menandakan kedua variabel dalam penelitian ini memiliki korelasi hubungan yang signifikan. Sehingga disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima.

Sementara pada variabel dukungan sosial bahwa nilai signifikansi (*sig. 2-tailed*) sebesar 0,000 juga menandakan adanya hubungan signifikan antara variabel optimisme dengan dukungan sosial dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,549 yang juga berarti terdapat hubungan positif antar variabel. Hal ini juga menandakan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian diterima.

Dalam pengertiannya korelasi positif merupakan bentuk hubungan antara 2 variabel dimana kenaikan nilai satu variabel akan berpengaruh pada penambahan nilai pada variabel lainnya (Yuvalianda, 2019). Pada Hasil uji prasyarat dimana uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas dan uji heteroskedastisitas yang signifikan menunjukkan bahwa secara tidak langsung variabel *self esteem* (X1) dan dukungan sosial (X2) memiliki korelasi hubungan dengan variabel optimisme (Y).

Untuk mengetahui secara pasti korelasi hubungan antara X1 dan X2 dengan Y maka dilakukan uji korelasi berganda. Yang menjadi perbedaan dengan uji regresi linear adalah pengambilan *output* untuk uji korelasi berganda melalui *software* SPSS terletak pada interpretasi bahwa jika nilai signifikansi *F Change*

1. Hubungan *Self esteem* dengan Optimisme

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, pada responden yang merupakan mahasiswa akhir yang sedang menjelang kelulusan menunjukkan adanya korelasi antara *self esteem* yang berhubungan secara signifikan dengan optimisme. Hal ini dapat diketahui dari hasil uji korelasi *pearson product moment* didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 hal itu berarti $< 0,01$ *level of significance*. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,775 yang menandakan adanya korelasi hubungan secara positif disertai gambaran tingkat keeratan korelasi hubungan yang *kuat* antara variabel *self esteem* dengan optimisme. Dengan demikian disimpulkan bahwa semakin tinggi *self esteem* khususnya pada mahasiswa akhir menjelang kelulusan, maka semakin tinggi pula optimisme seseorang tersebut.

Hal ini serupa dengan penelitian Nurlaila (2020) mengenai hubungan *self esteem* dengan optimisme dengan analisis hasil korelasi signifikansi senilai 0,000 yang menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *self esteem* dengan optimisme. Dalam hal ini pengambilan keputusan bahwa semakin tinggi *self esteem* seseorang maka semakin tinggi pula tingkat optimisme pada subjek yaitu penyandang disabilitas Kabupaten Pidie Jaya.

Penelitian lainnya oleh Faresta (2017) yang disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang positif dan cukup signifikan antara *self esteem* dengan optimisme bahwa nilai *r tabel* 0,450 lebih besar dari pada *r hitung* baik dengan taraf signifikansi 5% atau 0,273 dan taraf signifikansi 1% atau

0,354. Hal ini menandakan adanya hubungan korelasi positif signifikan antara *self esteem* dengan optimisme. Sedangkan dalam penelitian internasional oleh Puskar et al., (2010) mencatat adanya kecenderungan korelasi positif antara optimisme dan *self esteem* dimana $r = 0.637, p < 0.000$ (2-tailed).

Secara konseptual *self esteem* memiliki hubungan dengan optimisme. Hubungan *self esteem* dan optimisme dapat terjadi karena kecenderungan optimisme muncul tergantung dari cara pandang individu (*explanatory style*) terhadap suatu peristiwa. Cara pandang atau *explanatory style* akan terbentuk melalui bagaimana individu tersebut memaknai dirinya sendiri hal ini lah kemudian yang berkaitan dengan *self esteem* (Seligman (1991 dalam Gillham, Shatte, Reivich, & Seligman, 2001; Seligman, 2006; Musthofawi, 2019).

Hasil penelitian Michinton (dalam Adilia 2010 ; Nurlaila, 2020) individu dengan *self esteem* lebih tinggi akan lebih mudah mengekspresikan diri guna memudahkannya beradaptasi dilingkungan dan situasi yang beranekaragam. Berbeda dengan individu dengan *self esteem* rendah akan mengalami situasi yang sebaliknya dengan seseorang yang memiliki *self esteem* tinggi karena kecenderungan takut akan mengalami kegagalan yang akan berdampak pula pada optimisme masing-masing individu tersebut.

Disimpulkan bahwa, dari hasil interpretasi hipotesis bahwa *self esteem* dalam diri mahasiswa akhir menjelang kelulusan menjadi salah satu faktor penting terhadap tinggi-rendahnya optimisme individu. Dengan kata lain

self esteem dapat menjadikan setiap individu menjadi sosok yang optimis atau pesimis.

2. Hubungan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik

Pembahasan hasil penelitian kedua, ditunjukkan adanya korelasi antara dukungan sosial yang berhubungan secara signifikan dengan optimisme. Hal ini dapat diketahui dari hasil uji korelasi *pearson product moment* dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p = 0,000$) atau $< 0,01$ *level of significance*. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,549 yang menandakan korelasi hubungan yang positif antara optimisme dengan dukungan sosial disertai keeratan korelasi hubungan yang *sedang*. Dengan demikian bahwa semakin besar dukungan sosial yang diberikan pada mahasiswa akhir menjelang kelulusan maka semakin besar pula optimisme seseorang tersebut.

Di dalam penelitian Sari dan Thamrin (2021) hasil mengungkapkan antara dukungan sosial dengan optimisme didapatkan hasil hubungan yang positif pada subjek terkait (R.P. Sari & Thamrin, 2020). Diperoleh nilai r yaitu $r = 0.494$ ($p < 0,01$) yang diartikan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme terkait. Nilai koefisien korelasi dengan angka bernilai positif bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi optimisme para atlet bulutangkis.

Ditahun 2020 penelitian internasional Li dkk (Li et al., 2020) mengenai *event severity, social support, and optimisme* memiliki hasil nilai ($all P < 0,01$) yang dirasakan secara signifikan dan positif. Intervensi penelitian

menargetkan optimisme mungkin menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan *stress-related growth* pada subjek. Dalam temuannya ditegaskan bahwa optimisme memegang kendali penting sebagai jalur yang menghubungkan antara *event severity* dan *social support*.

Penelitian Ushfuriyah (2015), memberikan kesimpulan adanya hubungan positif secara signifikan antara dukungan sosial dengan optimisme. Signifikansi *product moment* sebesar 0,000 dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,769 dengan penginterpretasian bahwa apabila dukungan sosial didapatkan oleh subjek, semakin tinggi pula optimisme dari subjek tersebut.

Dukungan sosial dapat meningkatkan rasa aman bagi seseorang yang sedang berjuang khususnya pada masa-masa sulit. Saat individu mendapatkan dukungan yang baik oleh lingkungan menjadikan segalanya sesuatunya terasa kian mudah (Kumalasari & Ahyani, 2012; R.P. Sari & Thamrin, 2020). Sehingga dapat dikatakan saat dukungan sosial tengah berpengaruh pada kesehatan mental setiap individu (Buresova, Jelinek, Dosedlova, & Klimusova, 2020).

Setiap dukungan akan memberikan dampak yang besar bagi individu. Secara tidak langsung berbagai dukungan dapat mengurangi permasalahan kesehatan seperti gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan tubuh untuk individu yang mengalami stres dalam pekerjaan atau rutinitas yang dilakukan (Bozo et al., 2009; Wang et al., 2014; Sirois et al., 2016; R.P. Sari & Thamrin, 2020).

Dukungan sosial juga dapat menjadi umpan balik agar individu dapat merasa lebih baik. Masukan dan saran yang diperoleh sebagai salah satu bentuk dukungan sosial nyatanya kerap membantu meningkatkan motivasi seseorang (Putri, 2014). Sedangkan motivasi akan turut memengaruhi optimisme individu (R.P. Sari & Thamrin, 2020). Meningkatkan optimisme akan menjadi kebutuhan psikologis yang penting untuk dimiliki setiap individu (Fogarty et al., 2016). Maka dalam hal ini keterkaitan hubungan antara dukungan sosial untuk meningkatkan optimisme individu sangatlah dibutuhkan.

Dapat disimpulkan pada hipotesis ini dukungan sosial pada mahasiswa semester akhir memiliki peran penting dalam menambah optimisme menjelang kelulusan. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang cukup dari orang terdekat, kerabat maupun berupa dukungan pertolongan akan cenderung memiliki semangat yang tinggi dalam untuk menghadapi kehidupan setelah lulus. Sehingga, diharapkan dapat meningkatkan optimisme mahasiswa yang sedang berjuang dalam kelulusannya.

3. Hubungan *Self esteem* dan Dukungan Sosial dengan Optimisme

Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi antara *self esteem* dan dukungan sosial yang berhubungan secara signifikan dengan optimisme. Hal ini dapat diketahui dari hasil melalui uji korelasi berganda yang memiliki nilai signifikansi *F change* sebesar 0,000 ($p = 0,000$) atau $< 0,05$ pada *level of significance*. Sehingga dapat dikatakan *self esteem* (X1) dan dukungan

sosial (X2) memiliki korelasi hubungan yang signifikan dengan optimisme (Y) secara simultan.

Nilai koefisien *score* R yaitu sebesar 0,778 menandakan adanya hubungan positif antar variabel secara simultan dengan keeratan korelasi hubungan yang *kuat* antara X1 dan X2 dengan Y. Sedangkan kesimpulan interpretasi dalam hal ini adalah semakin tinggi *self esteem* disertai dengan berbagai bentuk dukungan sosial yang didapatkan, maka semakin tinggi optimisme pada subjek.

Hal ini sejalan dengan penelitian Multasih dan Suryadi (2019) tentang pengaruh *self esteem* dan dukungan sosial terhadap optimisme. Hasil nilai signifikansi ($p = 0,000 < 0,05$ dan $R^2 = 28,6\%$) menandakan adanya pengaruh signifikan variabel *self esteem* dan dukungan sosial terhadap optimisme pada subjek terkait. Penelitian internasional Marti & Ruch (2016) yaitu terdapat pengaruh positif antara efikasi diri (*self efficacy*), optimisme, dukungan sosial, harga diri (*self esteem*) dan kepuasan hidup dimana hasil regresi menunjukkan penambahan varian pada masing-masing variabel sebesar 2,5%. Penelitian Khalid (2011) bahwa *self esteem* dan dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap optimisme dimana menurut hasil uji yang digunakan berhasil memengaruhi peningkatan optimisme sebesar 76,5%.

Dikemukakan oleh Seligman (dalam Khalid, 2011) bahwa optimisme dapat menggerakkan individu agar selalu berpikir baik tentang hal-hal yang terjadi dalam hidupnya. Orang-orang pesimis akan menyalahkan dirinya

sendiri saat merasa gagal sedangkan individu optimis jarang merasakan kehilangan rasa penghargaan diri sekalipun kejadian-kejadian buruk terjadi dalam hidupnya (Khalid, 2011). Sedangkan menurut Karademas (2006) Untuk mempertahankan optimisme, masing-masing individu mengandalkan kompetensi pribadi dan persepsi positif dari strata sosial masyarakat (Karademas, 2006 ; Multasih & Suryadi, 2019).

Keterkaitan ini juga berkaitan dengan pembuktian teori Seligman (2008) berbagai kumpulan elemen yang mempengaruhi optimisme diantaranya meliputi *self confidence* (kepercayaan diri), *self esteem* (harga diri), *accumulate of successful experience* (akumulasi pengalaman sukses) dan *social support* (dukungan sosial). Seligman mengatakan jika optimisme menjadi suatu sudut pandang secara komperhensif guna memotivasi seseorang agar dapat melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri (Seligman 1991 ; Khalid, 2011).

Dapat disimpulkan pada hipotesis ini *self esteem* dan dukungan sosial secara bersama-sama mampu berkorelasi dengan optimisme responden dalam hal ini merupakan mahasiswa akhir yang menjelang kelulusan. Semakin tinggi harga diri (*self esteem*) yang dimiliki oleh subjek ditambah dengan didapatkannya dukungan sosial yang cukup akan dapat memengaruhi optimisme diri masing-masing individu. Sehingga, diharapkan dengan adanya *self esteem* dan dukungan sosial pada mahasiswa yang menjelang kelulusan akan dapat menambah optimisme dirinya.

b. Usia

Tabel 36
Tabel *Crosstab* Usia

| Usia | | Klasifikasi Optimisme | | | Σ | Klasifikasi <i>Self Esteem</i> | | | Σ | Klasifikasi Dukungan Sosial | | | Σ |
|-------|--------------|-----------------------|------|------|----------|--------------------------------|------|------|----------|-----------------------------|------|------|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | | 1 | 2 | 3 | | 1 | 2 | 3 | |
| 21-23 | Count | 33 | 132 | 25 | 190 | 27 | 139 | 24 | 190 | 37 | 119 | 34 | 190 |
| | (%) | 16.2 | 64.7 | 12.3 | 93.1 | 13.2 | 68.1 | 11.8 | 93.1 | 18.1 | 58.3 | 16.7 | 93.1 |
| >24 | Count | 4 | 8 | 2 | 14 | 4 | 5 | 5 | 14 | 5 | 5 | 4 | 14 |
| | (%) | 2 | 3.9 | 1 | 6.9 | 2 | 2.5 | 2.5 | 6.9 | 2.5 | 2.5 | 2 | 6.9 |
| Total | Count | 37 | 140 | 27 | 204 | 31 | 144 | 29 | 204 | 42 | 124 | 38 | 204 |
| | (%) | 18.1 | 68.6 | 13.2 | 100 | 15.2 | 70.6 | 14.2 | 100 | 20.6 | 60.8 | 18.6 | 100 |

Keterangan:1: Rendah; 2: Sedang; 3: Tinggi; Σ : Total

Dalam uji tabulasi silang pada tabel 35 untuk kategori usia pada responden menunjukkan bahwa puncak tertinggi optimisme, *self esteem* dan dukungan sosial terdapat pada responden dengan rata-rata usia 21-23 tahun. Hasil persentase total sebesar 93,1% atau 190 responden menyimpulkan bahwa responden dengan usia yang lebih muda memiliki tingkat optimisme, *self esteem* dan dukungan sosial yang lebih tinggi. Artinya, semakin tinggi usia seseorang maka optimisme, *self esteem* dan dukungan sosial yang dimiliki akan semakin berkurang.

c. Semester

Tabel 37
Tabel *Crosstab* Semester

| Semester | | Klasifikasi Optimisme | | | Σ | Klasifikasi <i>Self Esteem</i> | | | Σ | Klasifikasi Dukungan Sosial | | | Σ |
|----------|--------------|-----------------------|------|-----|----------|--------------------------------|------|-----|----------|-----------------------------|------|------|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | | 1 | 2 | 3 | | 1 | 2 | 3 | |
| 8 | Count | 17 | 88 | 16 | 121 | 12 | 92 | 17 | 121 | 18 | 77 | 26 | 121 |
| | (%) | 8.3 | 43.1 | 7.8 | 59.3 | 5.9 | 45.1 | 8.3 | 59.3 | 8.8 | 37.7 | 12.7 | 59.3 |
| 9 | Count | 19 | 44 | 10 | 73 | 18 | 45 | 10 | 73 | 22 | 41 | 10 | 73 |
| | (%) | 9.3 | 21.6 | 4.9 | 35.8 | 8.8 | 22.1 | 4.9 | 35.8 | 10.8 | 20.1 | 4.9 | 35.8 |
| 10 | Count | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| | (%) | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0.5 | 0.5 | 0 | 1 |
| 11 | Count | 1 | 5 | 0 | 6 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 | 4 | 1 | 6 |
| | (%) | 0.5 | 2.5 | 0 | 2.9 | 0.5 | 2 | 0.5 | 2.9 | 0.5 | 2 | 0.5 | 2.9 |
| > 12 | Count | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------|------|------|------|-----|------|------|------|-----|------|------|------|-----|
| | (%) | 0 | 0.5 | 0.5 | 1 | 0 | 0.5 | 0.5 | 1 | 0 | 0.5 | 0.5 | 1 |
| Total | Count | 37 | 140 | 27 | 204 | 31 | 144 | 29 | 204 | 42 | 124 | 38 | 204 |
| | (%) | 18.1 | 68.6 | 13.2 | 100 | 15.2 | 70.6 | 14.2 | 100 | 20.6 | 60.8 | 18.6 | 100 |

Keterangan:1: Rendah; 2: Sedang; 3: Tinggi; Σ : Total

Hasil tabulasi silang pada tabel 36 menunjukkan kecenderungan tingkat optimisme, *self esteem* dan dukungan sosial dengan tingkat hasil yang tinggi didominasi oleh mahasiswa semester 8 dengan 121 responden atau 59,3%. Dimana pada semester 8 umumnya para responden mulai memasuki fase awal pengerjaan tugas akhir sehingga semangat untuk lulus cenderung tinggi. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat semester responden maka, optimisme, *self esteem* dan dukungan sosial pada masing-masing responden semakin rendah.

d. Tempat Tinggal

Tabel 38
Tabel *Crosstab* Tempat tinggal

| Tinggal Dengan Orang Tua | Klasifikasi Optimisme | Σ | | | Klasifikasi <i>Self Esteem</i> | Σ | | | Klasifikasi Dukungan Sosial | Σ | | | |
|--------------------------|-----------------------|--------------|--------------|------|--------------------------------|----------|------|------|-----------------------------|----------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | | 1 | 2 | 3 | | 1 | 2 | 3 | |
| | | Tidak | Count | 12 | | 61 | 13 | 86 | | 11 | 62 | 13 | 86 |
| | (%) | 5.9 | 29.9 | 6.4 | 42.2 | 5.4 | 30.4 | 6.4 | 42.2 | 8.3 | 25 | 8.8 | 42.2 |
| Iya | Count | 25 | 79 | 14 | 118 | 20 | 82 | 16 | 118 | 25 | 73 | 20 | 118 |
| | (%) | 12.3 | 38.7 | 6.9 | 57.8 | 9.8 | 40.2 | 7.8 | 57.8 | 12.3 | 35.8 | 9.8 | 57.8 |
| Total | Count | 37 | 140 | 27 | 204 | 31 | 144 | 29 | 204 | 42 | 124 | 38 | 204 |
| | (%) | 18.1 | 68.6 | 13.2 | 100 | 15.2 | 70.6 | 14.2 | 100 | 20.6 | 60.8 | 18.6 | 100 |

Keterangan:1: Rendah; 2: Sedang; 3: Tinggi; Σ : Total

Uji statistik bahwa responden yang tinggal bersama orang tua memiliki kecenderungan tingkat optimisme, *self esteem* dan dukungan sosial yang lebih baik daripada responden yang tidak tinggal bersama orang tua dengan nilai persentase klasifikasi total sebesar 57,8% atau 118. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan orang tua dapat memengaruhi optimisme,

3. Untuk mendukung pengujian korelasi antara variabel *self esteem* (X1) dan dukungan sosial (X2) dengan optimisme (Y) digunakan uji korelasi berganda dengan menggunakan nilai *Sig. F Change* sebagai dasar pengambilan keputusan korelasi hubungan antar variabel secara simultan. Hasilnya didapatkan nilai *Sig. F Change* sebesar 0,000 ($p = 0,000$) atau $< 0,05$ pada *level of significance*. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel X1 dan variabel X2 memiliki korelasi hubungan yang positif secara signifikan dengan variabel Y. Sedangkan keeratan hubungan dilihat melalui *score r* yaitu sebesar 0,778 yang menandakan keeratan hubungan ini bersifat *kuat*. Oleh karena itu, benar bahwa variabel *self esteem* (X1) dan variabel dukungan sosial (X2) secara simultan memiliki korelasi hubungan dengan variabel optimisme (Y) yang berarti bahwa hipotesis ketiga diterima.

B. Saran

1. Bagi Pembaca

Para pembaca diharapkan mampu menjadikan penelitian ini sebagai wacana khususnya mengenai bidang psikologi yang membahas perihal *self esteem*, dukungan sosial dan optimisme. Mengambil nilai baik agar mampu diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari maupun tambahan informasi.

2. Bagi Mahasiswa

Para mahasiswa diharapkan mampu untuk menjadikan penelitian ini sebagai referensi permasalahan yang berhubungan dengan *self esteem*, dukungan sosial dan optimisme. Dan melakukan pengembangan dalam bidang terkait sehingga dapat menambah referensi keilmuan di bidang psikologi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, dapat menjadikan bahan acuan dalam melakukan penelitian mengenai *self esteem*, dukungan sosial dan optimisme selanjutnya. Adapun Batasan dalam penelitian ini adalah terkait ruang lingkup subjek yang masih dibatasi oleh wilayah Kota Surabaya. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan agar mampu memperbaiki penelitian dengan melakukan penelitian yang sama namun dengan faktor dan subjek yang berbeda. Hal tersebut guna memberikan dampak yang berbeda dan menjadikan setiap penelitian baru menjadi penelitian yang lebih baik ataupun melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya.

- Burke, K. L., Joyner, A. B., Czech, D. R., & Wilson, M. J. (2000). An investigation of concurrent validity between two optimism/pessimism questionnaires: The Life Orientation Test-Revised and the Optimism/Pessimism Scale. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 19(2), 129–136.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology; The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner Routledge.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). *The emotionally intelligent workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Choi, B. R., & Kim, J. (2019). Relationship between Critical Thinking Disposition, Self-efficacy, Self-esteem and Optimism of Nursing Students. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(11), 4615-4621.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco : Freeman and Company.
- Daradjat, Zakiah. (1976). *Ilmu Jiwa Agama*. Bulan Bintang : Jakarta.
- Delamater, John D., and Daniel J. Myers. (2011). *Social Psychology 7th Edition*. Singapore: Wadsworth Cengage Learning.
- DeVito, J. A., O'Rourke, S., & O'Neill, L. (2000). *Human communication*. New York: Longman.
- Devito, J.A. (2006). *Human communication: The basic course (10th edition)*. USA: Pearson Education.
- Dewobroto, Wisnu.(2020). Mahasiswa Jadi Agen Penggerak Ekonomi Pascapandemi Covid-19 Diakses 26 April 2021. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/12/10/143656071/>.
- Dickens, W. T., & Flynn, J. R. (2001). Heritability estimates versus large environmental effects: The IQ paradox resolved. *Psychological Review*, 108(2), 346–369. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.2.346>.
- Duffy, K.G & Wong, F.Y. (2003). *Community Psikology 3rd edition*. Boston: Allyn & Bacon.
- El-bahdal, M. R. (2010). *Asyiknya berfikiran positif*. Jakarta: Zaman.
- El-Sulthani, Mawardi Labay. (2000). *Kembali Ke Jalan Allah dengan Zikir dan Do'a Taubah Menghapus Dosa*. Jakarta: Al-Mawardi Prima.
- Evita, R. (2015). Optimisme Generasi Muda di Jakarta Peringkat ke-5 Dunia. <https://kabar24.bisnis.com/read/20151218/19/503214/optimisme-generasi-muda-di-jakarta-peringkat-ke-5-dunia>. Diakses 26 April 2021.
- FARESTA, M. E. R. I. C. A. (2017). *Korelasi Self Esteem Dengan Optimisme Siswa Madrasah Aliyah Paradigma Palembang* (Doctoral dissertation, UIN RADEN FATAH PALEMBANG).
- Fogarty, G. J., Perera, H. N., Furst, A. J., & Thomas, P. R. (2016). Evaluating measures of optimism and sport confidence. *Measurement in physical education and exercise science*, 20(2), 81-92.
- Ghufron, Nur dan Rini Risnawati. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-ruzz Media.
- Ghufron & Risnawita. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Ghufron. (2010). *Teori-teori Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.
- Ghozali, Imam. 2016. *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8)*. Cetakan ke VIII. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goleman, Daniel. (2001). *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi* (terjemahkan oleh Widodo). Jakarta: PT. Gramedia.
- Goleman, Daniel. 2007. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hall, A., & Wellman, B. (1985). *Social networks and social support*. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (p. 23–41). Academic Press.
- Hanani,. (2019) *Pengaruh Self-esteem terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Kedokteran*. Thesis, Universitas Negeri Jakarta.
- Harter, S. (1999). *Distinguished contributions in psychology. The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Harususilo, Y.E. (2020). Kesehatan Mental Mahasiswa Jadi Isu Utama Global, Lalu Apa Solusinya?. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/01/11/09554991/kesehatan-mental-mahasiswa-jadi-isu-utama-global-lalu-apa-solusinya?page=all>. Diakses 26 April 2021.
- Hasyim, Abduh. (2005) *Bersedih Bukan Solusi, terjemahan Abdul Wasith Abdas*. Jakarta: Qisthi Press.
- Indarwati, I. (2018). *Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar*. Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Isnawati, D., & Suhariadi, F. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri masa persiapan pensiun pada karyawan PT pupuk kaltim. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 1(3), 172-177.
- Izzan, Ahmad. (2009). *Metodologi Ilmu Tafsir*. Bandung: Tafakur.
- Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2000). *Human development: a life-span view (2nd ed.)*. Belmont CA: Wadsworth.
- Khalid, I. (2011). Pengaruh Self Esteem Dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Hidup Penderita Hiv/Aids. *Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Skripsi*.
- King, L. A. (2012). *Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kroger, J., & Marcia, J. E. (2011). The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations. In *Handbook of identity theory and research* (pp. 31-53). Springer, New York, NY.
- Lench, H. C. (2011). Understanding Optimism As An Emotional Response To The Future. In Phyllis R. Brandit (Ed.), *Psychology of optimism* (pp. 167–174).
- Lestari, R & Lestari, S. (2005). Pelatihan berpikir optimis untuk mengubah perilaku coping pada mahasiswa. *Jurnal psikodinamik*, Vol. 07, 1-10.
- Lestari, R., & Fajar, M. (2020). Gratitude, Self-Esteem and Optimism in People with Physical Disabilities. *Prizren Social Science Journal*, 4(2), 14-21.

- Lestariningsih, W. S. (2007). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.
- Li, T., Wang, S. W., Zhou, J. J., Ren, Q. Z., & Gao, Y. L. (2020). The direct and indirect effect of event severity, social support, and optimism on stress-related growth in emerging adults. *Psychology, Health and Medicine*, 00(00), 1–7.
- Limono, S. (2013). terapi kognitif dan relaksasi untuk meningkatkan optimisme pada pensiunan universitas X. *Calyptra*, 2 (1); 1-20.
- Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-Esteem in a Broad-Spectrum Approach for Mental Health Promotion. *Health Education Research*, 19, 357-372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>.
- Mappiare. (2006). *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Madjid, Nurcholis, et. al., (1994) *Lautan Hikmah*. Bandung : Mizan.
- Marcia, J. E. (1993). The ego identity status approach to ego identity. In *Ego identity* (pp. 3-21). Springer, New York, NY.
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110–119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>.
- Margono. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta :Rineka Cipta.
- Martono, Nanang. (2012) *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge Dictionary of Psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mc Ginnis, M. (1995). Building Better Performance Measures. *NAPM Insights*, 6, 50.
- Minchinton, J. (2003). *Maximum Self-Esteem; The Handbook for Reclaiming Your Sense of Self-Worth*. Kuala Lumpur: Golden Books Centre SDN, BHD.
- Mruk, Christopher J. (2006). *Self-esteem Research, Theory, and Practice Toward a Positive Psychology of Self-esteem 3rd Edition*. Springer Company.
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik*. Sidoarjo: Zifatama.
- Mulawarman, M., Nugroho, I. S., Susilawati, S., Afriwilda, M. T., & Kunwijaya, I. (2019). Enhancing Self-Esteem and Optimism Based on Flipped Classroom Guidance On Undergraduate Counseling Student In Indonesia. *European Journal of Education Studies*.
- Multasih, E., & Suryadi, B. (2019). Pengaruh Self-Esteem dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Masa Depan Anak Jalanan di Rumah Singgah Jakarta Selatan. *Tazkiya Journal Of Psychology*, 1(1).
- Munawaroh, E., Isrofin, B., & Sutikno, U. G. (2018). Konseling ABCDE Seligman untuk Meningkatkan Optimisme Mahasiswa Pindah Jurusan. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 2(2), 53-58.
- Musabiq, S. & Meinarno, E. (2017). Studi Lintas Budaya Optimisme pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan. *Jurnal Psikologi* 2 (16) : 105-112.
- Muskerina, A., Zainuddin, K., & Ridfah, A. (2018). Gaya Humor terhadap Optimisme Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 2(1), 55-68.

- Musthofawi, A. (2019). Hubungan Antara Optimisme dan Self-Esteem pada Mahasiswa Program Diploma III Kebidanan. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 5(1), 1-13.
- Noordjanah, A. (2013). hubungan harga diri dan optimisme dengan motivasi belajar pada siswa man maguwoharjo sleman Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1).
- Notoatmodjo, Soekidjo, (2003). *Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Noviana, Faizah. (2014) Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Optimisme Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB (Sekolah Luar Biasa Putra Jaya Malang, *Skripsi* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Noviantoro, I., & Saloom, G. (2019). Pengaruh Self esteem, Optimisme Dan Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Guru Honorer Sdn Kabupaten Serang. *Dialog*, 42(1), 69-80.
- Nur Aziz, Ragil, (2006). Hubungan kecanduan game online dengan self esteem remaja gamers. *Skripsi*, Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Nurlailla. (2020). *Hubungan Self-Esteem Dengan Optimisme Dalam Pengambilan Keputusan Berkeluarga Pada Penyandang Disabilitas Di Kabupaten Pidie Jaya*. 1–86.
- Nurindah, M., Afiatin, T. & Sulistyarin, I.. (2012). Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial dengan Pelatihan Berpikir Positif. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 4 (1). 57-76.
- Perdhana, T. S., Hartati, S., & Fauziah, N. (2012). Hubungan antara Self-Esteem dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Tahun Pertama SMA Krista Mitra Semarang. *Jurnal Psikologi*, 47-82.
- Permendikbud Nomor 49 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi.
- Pinquart, M., & Sorensen, S. (2006). Helping caregivers of persons with dementia: which interventions work and how large are their effects?. *Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE): Quality-assessed Reviews [Internet]*.
- Prasetyo, A. R., Kustanti, E. R., & Nurtjahjanti, H. (2014). Gambaran Optimisme Pahlawan Devisa Negara (Calon Tenaga Kerja Wanita di BLKLN Jawa Tengah). In *Prosiding Industrial Research Workshop and National Seminar* (Vol. 5, pp. 261-269).
- Prayogi, F. (2020). Optimisme Vs Pesimisme: Studi Deskriptif Tentang Profil Optimisme Mahasiswa. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 13(1), 155162. *Psikologi*, 11(1), 55-66.
- Primasta, Selvia Ananda (2020) Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Agresivitas Siswa Kelas XI di SMAN 6 Kediri. Undergraduate (S1) thesis, IAIN Kediri.
- Puskar, K.R., Bernando,L.M., Ren, D., Haley, T.M., Tark, K.H., Switala, J. & Siemon, L. (2010). *Self esteem* and Optimism In Rural Youth. *Contemporary Nurse*, 34 (2), 190- 198.
- Putra, F. W. (2020). Pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap Burnout guru sekolah dasar fullday. *Doctoral dissertation*, UIN Sunan Ampel Surabaya.

- Putri, R. A., & Hariyadi, S. (2012). Harga Diri Pensiunan Pegawai Negeri Sipil di Kabupaten Kendal. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(2), 94-97.
- Putri, A., Akbar, S. N., & Fauzia, R. (2020). Gambaran Optimisme Pada Penderita Spinal Cord Injury (SCI). *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 1(2), 15-20.
- Putri, E. P. (2014). Hubungan dukungan sosial orang tua, pelatih dan teman dengan motivasi berprestasi akademik dan motivasi berprestasi olahraga (basket) pada mahasiswa atlet basket Universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1-11.
- Rachmawati, Y. E. (2012). Hubungan antara self efficacy dengan kematangan karier pada mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir di Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 1-25.
- Rahayu, I.R.S. (2019). Agustus 2019, Pengangguran Lulusan Universitas 737.000 Orang. <https://www.inews.id/finance/makro/per-agustus-2019-pengangguran-lulusan-universitas-capai-737000-orang>. Diakses 26 April 2021.
- Raharjo, S. (2021, Oktober). Cara Melakukan Uji Linearitas dengan Program SPSS. Diambil kembali dari [spssindonesia.com](https://www.spssindonesia.com): <https://www.spssindonesia.com>
- Riswanto, Arif Munandar. (2011). *Doa Menghadapi Musibah*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rosada, A., & Partono, P. (2020). Sikap Optimis Dimasa Pandemi Covid-19. *Allnsyiroh: Jurnal Studi Keislaman*, 6(2), 112-126.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Components of Rosenberg's self-esteem scale. Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Rosenberg, M., (1995), Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem : Different Concepts, Different Outcomes, *American Sociological Review* 60, 141-156.
- Sandoval, E. L. (2008). Secure attachment, *self esteem* and optimism as a predictors of positive body image in women. *Disertation of counseling psychology*.
- Santoso, Singgih, (2002). *Mengatasi Berbagai Masalah Statistik Dengan SPSS Versi 11,5*. Elex Media Komputindo: Jakarta.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2010). *Remaja (Edisi Kesebelas)*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, N., & Mariana, R. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Optimisme pada Perantau Minang Survivor Kerusakan Wamena. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 183–189. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.79>
- Sari, R. P., & Thamrin, W. P. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dan Optimisme Pada Atlet Bulu Tangkis. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 146–155. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i2.3168>.
- Sarafino, E.P. (1994). *Health Psychology: Biopsychological Interaction*. Kanada: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions. Fifth Edition*. USA: John Wiley & Sons.

- Sarafino, Edward P., Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions Seventh edition*. United States of America.
- Saraswati, S. D., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, R. I. (2019). Pengaruh terapi kelompok suportif untuk meningkatkan optimisme pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. *JIP (Jurnal Intervensi)*.
- Sarwono, S. W., & Meinarno E. A. (2012). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking. The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26-30. doi:10.1111/1467-8721.ep10770572.
- Scioli, A., Samor, C. M., Campbell, T. L., Chamberlin, C. M., Lapointe, A. B., & Macleod, A. R. (1997). A Prospective Study of Hope, Optimism, and Health. (81), 723-733.
- Seligman, M. 2008. *The Optimistic Child*. Bandung:PT. Mizan
- Seligman, Martin E.P. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Knopf.
- Seligman, Martin E.P. (1995). *The Optimistic Child*. Boston–New York: Houghton Mifflin Company.
- Seligman, Martin E.P. (2006). *Learned Optimism: How To Change Your Mind and Your Life*. New York: Pocket Books.
- Severe, Sal. (2003). *Bagaimana Bersikap Pada Anak Agar Anak Prasekolah Anda Bersikap Baik*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Shapiro Lawrence, E. (1997). *Mengajarkan Kecerdasan Emosional Pada Anak*. Jakarta: Gramedia Utama.
- Smet. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia : Jakarta.
- Snyder, C.R & Shane J. Lopez. (2000). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press Inc.
- Sugiyono, (2001). *Metode Penelitian, Bandung: CV Alfa Beta*.
- Sugiyono. (2016) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhron, M. (2017). *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self esteem*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Supardi. (1993). *Laporan Penelitian, Populasi dan Sampel Penelitian*. UNISIA. No. 17. Tahun XIII. Triwulan VI. 1993. hal : 100-108.
- Supratiknya. (2014). *Pengukuran Psikologis*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Susane, I Made Afryan. (2017). “Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”. *Jurnal Kedokteran*. Fakultas Kedokteran. Universitas Lampung.
- Susanti, R.(2019). 20 Persen Mahasiswa di Bandung Berpikir Serius untuk Bunuh Diri. <https://regional.kompas.com/read/2019/10/12/19563181/20-persen-mahasiswa-di-bandung-berpikir-serius-untuk-bunuh-diri?page=all>
.Diakses pada 26 April 2021.

- Suwarsi, S., & Handayani, A. (2018). Hubungan antara optimisme dan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(1), 35-44.
- Tahmasbipour, N., & Taheri, A. (2012). A survey on the relation between *social support* and mental health in students Shahid Rajae University. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47: 5 – 9.
- Thanoesya, R., Syahniar, S., Pendidikan, I. I.-J. (Jurnal P., & 2016, undefined. (n.d.). Konsep Diri dan Optimisme Mahasiswa dalam Proses Penulisan Skripsi. *Jurnal.Iicet.Org*. Retrieved November 5, 2021, from <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi/article/view/183>.
- Taufik, T., Irdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, O. D. (2000). *Social psychology* (10th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall Inc. Texas: Texas A&M University.
- Ulfa, Sitti Hadijah.(2010). “Efikasi Diri Mahasiswa Yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi”. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ushfuriyah, U. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa psikologi dalam menyelesaikan skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Utami, I. B. dkk., (2014). Hubungan antar optimisme dengan adversity quotient pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS yang mengerjakan Skripsi. *Jurnal*, 2 (5).
- Vollmann, M., Antoniw, K., Hartung, F. M., & Renner, B. (2011). *Social support* as mediator of the stress buffering effect of optimism: The importance of differentiating the recipients’ and providers’ perspective. *European Journal of Personality*, 25(2), 146-154.
- Walgito, B. (2000). *Psikologi Sosial : Suatu Pengantar*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Wardhani, Meida Devi (2009) *Hubungan Antara Konformitas Dan Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri*. *Other thesis*, Universtas Sebelas Maret.
- Wulandari, D. (2017). Bimbingan Pribadi Berdasarkan Profil Optimisme Peserta Didik. *Doctoral dissertation*, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yusuf, Syamsu. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak*. Bandung: Remaja Rosdakary.
- Yuvalianda. (2019). "Statistik Deskriptif: Pembahasan Lengkap dan Contoh". Retrieved from Blog Yuva website: www.yuvalianda.com.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived *Social support*. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
- Zulkifli. (2016). Mewujudkan Generasi Optimis: Perspektif Islam, *Jurnal Procceding International Seminar on Education 2016 Faculty of Tarbiyah and Teacher Trainin*.
- Zuroida, A., & Irmayanti, N. (2019). Terapi Forgiveness untuk Meningkatkan Optimisme Anak yang Berhadapan dengan Hukum. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 51-57.