

**HUBUNGAN *SOCIAL SUPPORT* DAN *SELF COMPASSION* DENGAN
OPTIMISM PADA MAHASISWA AKHIR YANG SEDANG
MENYELESAIKAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu
(S1) Psikologi (S.Psi)



Rizky Amelia

J71217141

**PROGRAM STUDI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *Social Support* Dan *Self Compassion* Dengan *Optimism* Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Masa Pandemi COVID-19” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 15 Juli 2022



Rizky Amelia

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SOCIAL SUPPORT* DAN *SELF COMPASSION* DENGAN
OPTIMISM PADA MAHASISWA AKHIR YANG SEDANG
MENYELESAIKAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh:
RIZKY AMELIA
J71217141

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 7 Juli 2022

Dosen Pembimbing



Rizma Fithri, S.Psi, M.Si.

NIP: 197403121999032001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN *SOCIAL SUPPORT* DAN *SELF COMPASSION* DENGAN *OPTIMISM* PADA MAHASISWA AKHIR YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19

Yang disusun oleh:
Rizky Amelia
J7217141

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 04 Agustus 2022

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan


Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052903121002

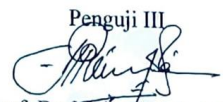
Susunan Tim Penguji,
Penguji I


Rizma Fithri, S.Psi, M.Si
NIP. 197403121999032001


Penguji II


Dr. H. Jainudin, M.Si
NIP. 196205081991031002

Penguji III


Prof. Dr. Moh. Sholeh, M.Pd
NIP. 195912091990021001

Penguji IV


Esti Novi Andyarini, M.Kes
NIP. 198411172014032003

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : Rizky Amelia
 NIM : J71217141
 Fakultas/Jurusan : Fak. Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
 E-mail address : J71217141@uinsby.ac.id

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 :

Hubungan *Social Support* Dan *Self Compassion* Dengan *Optimism* Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang

Menyelesaikan Skripsi Di Masa Pandemi COVID-19


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, 06 Agustus 2022

Penulis


 (Rizky Amelia)

INTISARI

Optimism merupakan sikap yang wajib dimiliki oleh setiap individu agar ia dapat melalui berbagai hambatan hingga berhasil mencapai target ataupun tujuannya. Tak terkecuali pada mahasiswa akhir yang mengerjakan tugas akhir skripsi. Mahasiswa akhir kerap dihadapkan dengan kesulitan saat mengerjakan tugas akhir skripsi. Terdapat faktor yang dapat mempengaruhi *optimism* seseorang, diantaranya adalah *social support*, dan *self compassion*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *social support* dan *self compassion* terhadap *optimism* mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di masa pandemi COVID-19. Pada penelitian kuantitatif korelasional ini digunakan tiga alat ukur untuk mengumpulkan data yaitu skala *social support*, skala *self compassion*, dan skala *optimism*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Subjek berjumlah 357 mahasiswa dari total populasi sebanyak 5080 mahasiswa ditentukan dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Metode analisis yang digunakan yaitu teknik analisis regresi linier berganda.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara positif antara *social support* dengan *optimism* ($p = 0.000$ dan $t = 4.379$). Kemudian pada *self compassion* dengan *optimism* memiliki hubungan yang signifikan secara positif ($p = 0.000$ dan $t = 8.509$). Secara keseluruhan atau bersama-sama *social support*, dan *self compassion* dengan *optimism* berhubungan secara signifikan ($p = 0.000$ dan $F = 113.746$). Terakhir variabel *optimism* dipengaruhi/dijelaskan oleh variabel *social support*, dan *self compassion* sebesar 39.1% serta sisanya sebesar 60.9% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: *social support*, *self compassion*, *optimism*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Optimism is an attitude that must be owned by every individual so that he can go through various obstacles to succeed in achieving his targets or goals. It is no exception for final students who are working on the final thesis. Final students are often faced with difficulties when working on their final thesis. There are factors that can affect a person's optimism, such as social support and self-compassion.

This study aims at determining the relationship of social support and self-compassion with the optimism of final students who are completing their thesis during the COVID-19 pandemic. In this correlational quantitative study, three measuring tools were used to collect the data, namely the social support scale, self-compassion scale, and optimism scale. This research was conducted at State Islamic University of Sunan Ampel, Surabaya. The subjects were 357 students from a total population of 5080 students that were determined by proportionate stratified random sampling technique. The analytical method used is multiple linear regression analysis technique.

The results of this study indicate that there is a positive significant relationship between social support and optimism ($p = 0.000$ and $t = 4.379$). Then, self-compassion with optimism has a positive significant relationship ($p = 0.000$ and $t = 8.509$). Overall or together, social support, and self-compassion with optimism are significantly related ($p = 0.000$ and $F = 113.746$). Finally, the optimism variable is influenced/explained by the social support variable, and 39.1% of self-compassion and the remaining 60.9% are explained by other variables that are not examined in this study.

Keywords: *social support, self-compassion, optimism*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
PERNYATAAN PERNYATAAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
INTISARI	vii
ABSTRACT.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Keaslian Penelitian.....	12
D. Tujuan Penelitian	13
E. Manfaat Penelitian	14
F. Sistematika Pembahasan.....	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	17
A. <i>Optimism</i> atau Optimisme.....	17
1. Pengertian <i>Optimism</i> atau Optimisme.....	17
2. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Optimism</i> atau Optimisme	19
3. Aspek-Aspek <i>Optimism</i> atau Optimisme.....	20
4. Ciri-Ciri Individu Yang <i>Optimism</i> atau Optimisme.....	22
B. <i>Social support</i> atau Dukungan Sosial	24
1. Pengertian <i>Social Support</i> atau Dukungan Sosial.....	24
2. Sumber-Sumber <i>Social Support</i> atau Dukungan Sosial.....	25
3. Faktor-Faktor Terbentuknya <i>Social Support</i> atau Dukungan Sosial	25

4. Dimensi <i>Social Support</i> atau Dukungan Sosial	26
C. <i>Self Compassion</i>	27
1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	27
2. Ciri-ciri <i>Self Compassion</i>	28
3. Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i>	28
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	29
D. Hubungan Antara <i>Social Support</i> dan <i>Self Compassion</i> dengan <i>Optimism</i>	31
E. Kerangka Teoritik	33
F. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Rancangan Penelitian	38
B. Identifikasi Variabel.....	39
C. Definisi Operasional	39
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.	40
E. Instrumen Penelitian	45
F. Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelitian	57
B. Pengujian Hipotesis	74
C. Pembahasan Hasil Penelitian	77
BAB V PENUTUP	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Krejcie and Morgan	43
Tabel 3. 2 Pembagian Jumlah Sampel Sesuai Stratified Random Sampling	45
Tabel 3. 3 Skala Likert	46
Tabel 3. 4 Blueprint Optimism	46
Tabel 3. 5 Blueprint Social support atau Dukungan Sosial	47
Tabel 3. 6 Blueprint Self compassion	48
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Optimism Tahap 1	49
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Optimism Tahap II	50
Tabel 3. 9 Blueprint Optimism (Sesudah Aitem Gugur Dihilangkan)	51
Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas Social support atau Dukungan Sosial	51
Tabel 3. 11 Hasil Uji Validitas Self compassion	52
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Optimism	53
Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas Social support atau Dukungan Sosial	53
Tabel 3. 14 Hasil Uji Reliabilitas Self compassion	54
Tabel 4. 1 Data Subjek Berdasarkan Usia	59
Tabel 4. 2 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	59
Tabel 4. 3 Data Subjek Berdasarkan Semester	60
Tabel 4. 4 Data Subjek Berdasarkan Semester Mengulang Mata Kuliah Skripsi. 61	61
Tabel 4. 5 Deskripsi Data Statistik	62
Tabel 4. 6 Rumus Kategori Nilai	63
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Subjek	63
Tabel 4. 8 Analisis Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap Optimism	64
Tabel 4. 9 Analisis Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap Social support	65
Tabel 4. 10 Analisis Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap Self compassion . 65	65
Tabel 4. 11 Analisis Tabulasi Silang Usia Terhadap Optimism	66
Tabel 4. 12 Analisis Tabulasi Silang Usia Terhadap Social support	66
Tabel 4. 13 Analisis Tabulasi Silang Usia Terhadap Self Compassion	67
Tabel 4. 14 Analisis Tabulasi Silang Semester Terhadap Optimism	68

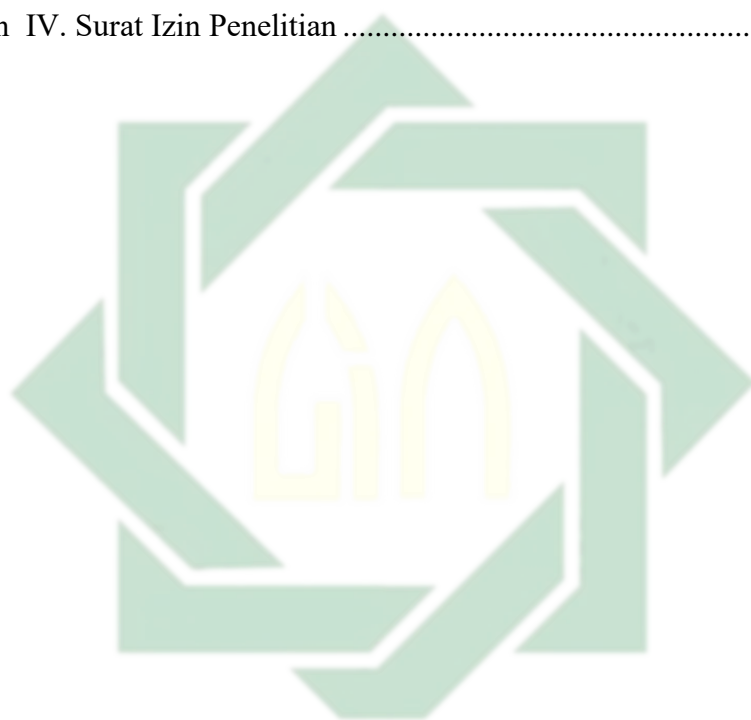
Tabel 4. 15 Analisis Tabulasi Silang Jumlah Semester Mengulang Mata Kuliah Skripsi Terhadap Optimism	69
Tabel 4. 16 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	70
Tabel 4. 17 Hasil Uji Linieritas.....	71
Tabel 4. 18 Hasil Uji Multikolinieritas	72
Tabel 4. 19 Hasil Kesimpulan Uji Multikolinieritas.....	72
Tabel 4. 20 Hasil Uji Heterokedatisitas	73
Tabel 4. 21 Hasil Kesimpulan Uji Heterokedatisitas	73
Tabel 4. 22 Hasil Uji T Linier Berganda	74
Tabel 4. 23 Hasil Kesimpulan T hitung dan T tabel	75
Tabel 4. 24 Hasil Uji F Regresi Linier Berganda	76
Tabel 4. 25 Hasil Analisis Koefesien Determinasi (R^2)	77



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Kuisisioner Penelitian	97
Lampiran II Tabel Olah Data Spss.....	101
Lampiran III Data Sebaran Kuisisioner	104
Lampiran IV. Surat Izin Penelitian	152



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia ialah negara yang masuk dalam kategori berkembang dan sedang berupaya menjadi menuju negara yang maju. Salah satu harapan bangsa yang dapat membantu dan menjadikan Indonesia sebagai negara maju adalah generasi muda, termasuk sarjana-sarjana muda di Indonesia. Sarjana Indonesia diharapkan menjadi Sumber Daya Manusia yang berkualitas. Nadiem Anwar Makarim selaku Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) menilai bahwa perguruan tinggi memberikan kontribusi yang besar bagi pengembangan sumber daya manusia (SDM) unggul di Indonesia (Kemdikbud, 2020).

Namun dalam upayanya untuk mendapatkan gelar sarjana, seseorang yang berstatus mahasiswa diharuskan untuk melengkapi persyaratan sesuai dengan ketentuan sistem pendidikan di Indonesia atau sesuai dengan kebijakan universitas. Menuntaskan tugas akhir skripsi merupakan syarat memperoleh gelar. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, sarjana ialah gelar yang diberikan kepada seseorang yang telah berhasil menyelesaikan tingkat terakhir dalam studi di sebuah atau universitas dengan tingkat strata satu (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2018).

Proses pembelajaran dalam skripsi dilakukan secara individu, berbeda dengan mengambil mata kuliah lainnya yang pada umumnya dilaksanakan dengan bentuk

klasikal atau berkelompok. Proses pembelajaran dalam skripsi menuntut mahasiswa untuk menjadi mandiri dalam upaya menyelesaikan masalah-masalah yang ada (Ningrum, 2011). Skripsi yang merupakan tugas akhir mahasiswa program sarjana dan juga syarat dalam memperoleh gelar sarjana juga dianut oleh Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA). Menurut Pedoman UINSA Tahun 2019, umumnya masa studi mahasiswa program sarjana (telah menyelesaikan skripsi) adalah 8 semester (empat tahun akademik). Meskipun banyak mahasiswa yang berhasil menyelesaikan studinya dan memperoleh gelar dalam waktu empat tahun akademik, masih banyak juga mahasiswa yang belum menyelesaikan studinya dalam waktu empat tahun akademik.

Salah satu penyebab mahasiswa belum menyelesaikan studinya adalah mereka mengalami beberapa kesulitan atau hambatan dalam proses mengerjakan tugas akhir skripsi. Beberapa kesulitan yang umumnya dirasakan oleh mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi adalah menemukan dan menentukan topik penelitian atau tema penelitian, judul penelitian, sampel penelitian, skala yang digunakan untuk alat ukur penelitian, referensi yang terbatas, waktu yang terbatas dalam penelitian, proses perbaikan setelah bimbingan yang dilakukan secara berulang-ulang, dosen pembimbing yang sukar untuk ditemui, cukup lamanya dosen pembimbing dalam pemberian *feedback* dan lain sebagainya (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Dalam mengerjakan skripsi, individu dapat mengalami banyak hal yang dapat berakibat fatal seperti bunuh diri. Kejadian tersebut kerap menjadi

pemberitaan, salah satunya seperti yang yang dilansir oleh Kompas.com yaitu berita yang berjudul “Mahasiswa Gantung Diri di Samarinda, Diduga Depresi Kuliah 7 Tahun Tak Lulus, Skripsi Sering Ditolak Dosen” (Aprillia, 2020).

Dalam segala proses penyusunan skripsi, umumnya dilakukan atau dilaksanakan secara *offline* atau secara langsung bertatap muka, baik itu dari proses bimbingan hingga sidang skripsi akhir. Namun dikarenakan wabah yang menyebar di Indonesia yaitu COVID-19, segala proses belajar mengajar sempat dialihkan dengan sistem daring atau *online* termasuk dengan segala bentuk proses pengerjaan skripsi seperti bimbingan, sidang skripsi, dan sebagainya. Hal ini dilakukan sejalan dengan Surat Edaran Mendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan COVID-19 pada Satuan Pendidikan, dan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID- 19).

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA) adalah satu dari banyaknya perguruan tinggi yang pernah menerapkan pembelajaran dan bimbingan serta skripsi *online* sesuai dengan anjuran Mendikbud. Hal ini disampaikan dalam Surat Edaran Rektor UINSA Nomor 413 Tahun 2020 yang menyebutkan bahwasannya pembimbingan proposal skripsi, pelaksanaan ujian skripsi, tesis, dan disertasi dilaksanakan dengan sistem daring. Namun hal tersebut telah diperbarui dikarenakan kasus COVID-19 di Indonesia telah menurun. Hal ini diperjelas dengan Surat Edaran Rektor UINSA Nomor 342 Tahun 2022 yang menyebutkan bahwasannya proposal skripsi, pelaksanaan

ujian skripsi, tesis, dan disertasi dilaksanakan dengan sistem luring dengan catatan tetap mematuhi protokol kesehatan. Fenomena adanya pengerjaan skripsi di masa pandemi dengan sistem yang berubah-ubah yang pada awalnya sistem luring menjadi sistem daring dan kembali lagi menjadi sistem luring. Adanya perbedaan sistem dapat memunculkan beberapa hambatan.

Terdapat hambatan yang dipublikasikan langsung dalam pemberitaan terbitan Lembaga Pers Mahasiswa (LPM) Arrisalah UINSA yang berjudul 'Bimbingan Hingga Skripsi *Online* di UINSA'. Dalam berita tersebut salah satu mahasiswa UINSA menjelaskan bahwa narasumber bertempat tinggal di desa, sehingga sulit dalam mendapatkan koneksi internet hingga kesulitan berkomunikasi saat berkonsultasi dengan dosen pembimbing. Selain itu, narasumber lain menjelaskan hambatannya yang memberatkannya adalah penelitian yang diambil wajib untuk melakukan observasi lapangan. Namun guna menyelesaikan hal tersebut, narasumber diharuskan untuk rela menunggu hingga pandemi berakhir atau opsi lainnya adalah beralih metode penelitian (Arrisalah, 2020).

Peneliti menemukan hasil wawancara yang sejalan dengan pemberitaan tersebut. Wawancara yang dilakukan peneliti secara *online* melalui aplikasi *whatsapp* kepada 10 mahasiswa akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada 1 Juni, 5 September 2021 dan 11 April 2022. Dalam wawancara tersebut dapat disimpulkan beberapa hambatan yang dialami diantaranya kesulitan dalam berkomunikasi saat bimbingan berlangsung sehingga

mengakibatkan *stuck* dalam pengerjaannya, kurang luasnya komunikasi, dan kesulitan dalam mencari data, referensi, dan tema penelitian.

Pada wawancara tersebut didapatkan informasi bahwa mahasiswa akhir UINSA mengalami beberapa hambatan dalam pengerjaan skripsi yang dilakukan pada masa pandemi. Pada subjek pertama permasalahan yang dialaminya, yaitu kesulitan komunikasi yang dilakukan dengan dosen pembimbingnya sehingga dalam pengerjaan skripsi subjek mengalami *stuck* (hasil wawancara pada 1 Juni 2021).

Kalau berkomunikasi itu kurang luasa jadinya, kalau *offline* kan biasanya jika ada yang dibingungkan langsung bisa bertanya. Tapi kalau *offline* itu timingnya di aku kurang tepat, harus menunggu bimbingan di minggu depan untuk menanyakan apa yang aku bingungkan. Jadi pas mau ngerjain kadang *stuck* karena bingung.

Sama halnya dengan subjek kedua, permasalahan yang dialami yaitu kurang luasnya dalam berkomunikasi, sulitnya mencari pencarian subjek penelitian. (hasil wawancara pada 5 September 2021).

Subjek ketiga merasakan kurang mendalamnya pemberian feedback dan kurangnya respon yang cepat oleh dosen pembimbingnya. Selain itu didapatkan informasi bahwa subjek ketiga cukup kesulitan dalam memperoleh perijinan penelitian dan juga beberapa ebook atau referensi (hasil wawancara pada 5 September 2021).

Tidak hanya melakukan wawancara kepada tiga subjek tersebut, peneliti juga melakukan ke subjek lainnya. Subjek keempat mengatakan bahwa hambatan yang ia rasakan adalah komunikasi dengan dosen dikarenakan dosen

pembimbing susah untuk ditemui (hasil wawancara pada 5 September 2021). Pada subjek kelima, subjek mengatakan bahwasannya komunikasi yang dilakukan kurang efisien dikarenakan komunikasi melalui email sehingga terdapat jeda waktu saat pemberian feedback dan menanyakan feedback yang diberikan (hasil wawancara pada 5 September 2021).

Pada wawancara keenam, subjek mengatakan bahwasannya pemberian feedback tidak bisa mendetail dikarenakan komunikasi dilakukan melalui file yang dikirim melalui whatsapp sehingga percakapan yang terjadi layaknya komunikasi satu arah (hasil wawancara pada 5 September 2021). Subjek ketujuh juga memiliki kesulitan dalam mengerjakan skripsi, diantaranya seperti komunikasi yang kurang leluasa, dan sulit mendapatkan topik penelitian sehingga sering merasa tertekan dan tidak percaya diri saat mencoba melakukan bimbingan topik skripsi (hasil wawancara pada 11 April 2022). Selain itu subjek kedelapan mengatakan bahwasannya ia cukup kesulitan memperoleh izin penelitian dan subjek penelitian dikarenakan ia melakukan penelitian kepada siswa di suatu sekolah namun saat melakukan penelitian tersebut terdapat pandemi yang mengharuskan pembelajaran dilakukan secara *online*. Subjek sering berpikiran bahwasannya penelitian yang dilakukan akan mengulur waktu sehingga dalam pengerjaannya juga menjadi sedikit lambat daripada seharusnya (hasil wawancara pada 11 April 2022).

Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan ke subjek kesembilan yang mengatakan bahwasannya kesulitan yang dialami saat mengerjakan skripsi disaat pandemi adalah komunikasi dengan dosen

pembimbingnya, selain itu ia juga kesulitan mencari subjek penelitian untuk diwawancarai dikarenakan penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif (hasil wawancara pada 11 April 2022). Tidak jauh berbeda dengan kesembilan subjek sebelumnya, subjek kesepuluh juga memaparkan bahwasannya hambatan yang terjadi saat mengerjakan skripsi adalah komunikasi dengan dosen pembimbing, selain itu subjek memaparkan bahwasannya subjek kesusahan dalam menentukan topik dalam penelitiannya (hasil wawancara pada 11 April 2022).

Menurut hasil wawancara (data wawancara pada 1 Juni, 5 September 2021 dan 11 April 2022) dan juga berita yang telah diterbitkan oleh LPM Arisalah sebelumnya dapat disimpulkan bahwa beberapa permasalahan yang dirasakan mahasiswa UINSA dalam upaya penyelesaian tugas akhir skripsi di masa pandemi diantaranya adalah komunikasi yang terbatas antara dosen pembimbing, kesulitan dalam memperoleh subjek, kesulitan dalam memperoleh perijinan penelitian dan kesulitan mencari referensi ke perpustakaan sehingga minimnya sumber literatur dan hanya bergantung pada ebook maupun jurnal di internet.

Januarti (2016) Banyaknya kesusahan saat mengerjakan skripsi dirasakan dapat berdampak kepada mahasiswa akhir sehingga mereka dapat mengalami rendah diri, kehilangan motivasi, stress, menunda penyusunan skripsi bahkan terdapat mahasiswa yang memilih untuk berhenti dan tidak menyelesaikan skripsinya (A'yunin, 2016). Beberapa hal yang disebutkan oleh Januarti (2016) juga tergambar dalam beberapa subjek yang diwawancarai oleh peneliti. Selain

itu subjek wawancara mengatakan bahwa kerap merasakan tertekan dalam mengerjakan skripsi. Dengan kata lain beberapa subjek yang telah diwawancara mempunyai salah satu ciri individu yang memiliki *optimism* rendah atau memiliki sikap *optimism* yang kurang (tidak ideal), berbanding terbalik dengan ciri-ciri individu *optimism* yang telah dijelaskan oleh Scheier dan Carver (Batubara, 2020).

Menyusun skripsi merupakan salah satu rintangan yang akan dirasakan oleh mahasiswa untuk memperoleh kelulusan juga gelar sarjana. Namun pada situasi pandemi sering menjadi kendala tambahan bagi mahasiswa dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas akhir skripsi dikarenakan serangkaian proses pengerjaannya memiliki batasan-batasan seperti dalam mencari subjek, ataupun keterbatasan perizinan dikarenakan virus masih terdeteksi ada di Indonesia.

Lembaga Pengembangan Mutu (LPM) UINSA mengupayakan memberikan pendampingan kepada mahasiswa akhir agar dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi. Mahasiswa yang belum menyelesaikan kewajibannya tersebut dapat berujung menjadi mahasiswa yang berpotensi dekat dengan *Drop Out (DO)*. Menurut ketua LPM UINSA, angka DO menyumbang kerugian pada berbagai aspek, menjadi bibit yang membawa kemudhorotan, kerugian, baik moral dan material. Dengan kata lain, LPM UINSA sangat menginginkan mahasiswa-mahasiswa semester akhir segera untuk menyelesaikan skripsinya, dan tidak berakhir pada jurang DO. Pendampingan ini untuk menggugah komitmen agar mahasiswa menyelesaikan studi ini dengan akhir yang baik (Alf, 2021).

Salah satu sikap yang dapat membantu mahasiswa UINSA untuk dapat menghadapi hambatan-hambatan yang dialami dalam melakukan pengerjaan atau penyusunan skripsi adalah sikap *optimism*. *Optimism* perlu dimiliki dan ditingkatkan dalam diri individu karena *optimism* merupakan salah satu sikap dari psikologi positif yang dapat membantu individu untuk mencapai target atau tujuan (Mishra, 2014). Dalam Islam sendiri, *optimism* perlu dimiliki oleh individu untuk selalu khusnudzon kepada Allah SWT seperti yang dijelaskan dalam hadis qudsi dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam. Allah SWT berfirman: ”*Aku selalu menuruti persangkaan hamba-Ku kepada-Ku. Apabila ia berprasangka baik maka ia akan mendapatkan kebaikan. Adapun bila ia berprasangka buruk kepada-Ku maka dia akan mendapatkan keburukan.*” (H.R.Tabrani dan Ibnu Hibban).

Optimism harus dimiliki oleh individu agar ia dapat melalui berbagai hambatan hingga berhasil mencapai target ataupun tujuannya. Seligman mengungkapkan bahwa *optimism* adalah sesuatu yang berkaitan dengan pola pikir dan kepercayaan diri tentang suatu peristiwa yang menimpa seseorang, terutama peristiwa buruk (Wandri et al., 2021). Menurut Seligman (2018) optimisme ialah keyakinan bahwa suatu kejadian buruk akan dimaknai sebagai hal yang bersifat temporer, tidak mempengaruhi semua kegiatan yang ada, dan tidak secara tetap atau mutlak ditimbulkan oleh diri sendiri tetapi dapat berupa situasi atau orang lain (Seligman, 2018). Individu dengan optimis yang baik cenderung melakukan dan memiliki pandangan yang positif saat berada dalam masa yang sulit.

Optimism dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Meskipun tingkat *optimism* yang dimiliki individu pasti akan berbeda-beda, dukungan sosial merupakan satu dari beberapa faktor lainnya yang mampu mempengaruhi sikap optimis seseorang. Seligman (2018) menjelaskan dukungan sosial dianggap mampu menjadikan seseorang untuk mempunyai sikap optimis yang lebih baik dikarenakan ia meyakini bahwa dukungan akan selalu tersedia untuknya apabila diperlukan sehingga individu akan merasa lebih bisa berharap baik mengenai hasil dari usahanya dan memiliki keyakinan untuk konsisten mendapatkan yang terbaik lain (Seligman, 2018).

Dukungan sosial digambarkan sebagai kegembiraan yang dirasakan individu tentang perhatian, penghargaan, informasi, dan dukungan langsung yang mereka terima dari individu dan kelompok lain (Sarafino & Smith, 2012). Bantuan dalam dukungan sosial beragam, diantaranya seperti dukungan penghargaan, nyata atau instrumental atau informasi dan emosional (Kumalasari & Ahyar, 2016). Pentingnya dukungan sosial ditunjukkan dalam beberapa penelitian sebelumnya. Salah satunya penelitian milik oleh Zannatunnisa BR. Batubara, penelitian tersebut menyimpulkan dukungan sosial berpengaruh terhadap sikap optimis mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi. Semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki maka akan semakin tinggi optimis yang dimiliki dan juga pula sebaliknya. (Batubara, 2020).

Selain dukungan sosial atau *social support*, terdapat hal lain yang dapat mempengaruhi sikap *optimism* pada seseorang yaitu *self compassion*. *Self*

compassion adalah sikap kepedulian juga welas asih terhadap diri sendiri saat menghadapi beragam situasi sulit kehidupan atau tentang kekurangan dalam diri sendiri dan mempunyai pemahaman jika kegagalan, penderitaan, kekurangan ada didalam setiap kehidupan seseorang. (K. Neff, 2003).

Dalam teori yang dijelaskan oleh Neff, sikap *self compassion* dalam individu mempunyai pengaruh untuk menentukan tinggi rendahnya sikap *optimism* dalam individu tersebut (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). Individu dengan sikap *self compassion* yang tinggi cenderung merasakan banyak pengaruh positif salah satunya adalah *optimism* (Neff et al., 2007). Serupa dengan penjelasan Neff, penelitian yang dilakukan Anni & Duryati juga mendapatkan kesimpulan bahwa *self compassion* yang tinggi pada individu, akan dipercaya untuk meningkatkan *optimism* dalam dirinya, begitu pun sebaliknya (Anni, 2021).

Berdasarkan fenomena dan penjelasan pada uraian di atas, *optimism* mahasiswa semester akhir menarik diteliti dikarenakan pada masa pandemi kerap menimbulkan beberapa hambatan baru yang dirasakan saat mengerjakan atau menyelesaikan skripsi dan *optimism* merupakan sikap yang dapat mendorong individu untuk menyelesaikan permasalahan dan mencapai targetnya. *Social support* dan *self compassion* merupakan faktor yang menjadi prediktor dalam menimbulkan dan meningkatkan *optimism* pada individu, termasuk mahasiswa akhir.

Dengan demikian peneliti akan meneliti hubungan *social support* dan *self compassion* dengan *optimism* pada mahasiswa akhir yang sedang

menyelesaikan skripsi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada masa pandemi.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara *social support* terhadap *optimism* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19?
2. Apakah terdapat hubungan antara *self compassion* terhadap *optimism* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19?
3. Apakah terdapat hubungan antara *social support* dan *self compassion* terhadap *optimism* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19?

C. Keaslian Penelitian

Terdapat penelitian lain yang juga meneliti mengenai *optimism* sebelumnya. Pada penelitian yang berjudul Penelitian “*The Causal Relationship between Perceived Social support and Life Satisfaction through Hope, Resilience and Optimism*” yang dilakukan oleh Karim Sevari, PhD. Poneh Pilram, MA pada tahun 2020 yang mendapat hasil yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan *optimism* (Pilram & Farzadi, 2020).

Hasil sejalan juga terdapat pada penelitian berjudul “Dukungan Sosial dan *Optimism* Pada Atlet Bulu Tangkis” yang diteliti oleh Rita & Winny (Purnama et al., 2020) dan “*Relationship Between Social support With Optimism In Minang Monitors Survivor Wamena Rural*” yang diteliti oleh Nurvita & Rina

yang mendapat kesimpulan bahwa *optimism* dan *social support* memiliki hasil yang signifikan (Sari & Mariana, 2020).

Penelitian “*Meeting Suffering With Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students*” yang dilakukan oleh Elke Smeets, Kristin Neff, Hugo Alberts, and Madelon Peters pada 2014 menunjukkan bahwa perhatian, *optimism*, dan kemanjuran diri dapat ditingkatkan dengan *self compassion* (Smeets et al., 2014). “Hubungan antara Self-Compassion dengan *Optimism* pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang” yang dilakukan oleh Ratih Syafitri Anni & Duryati pada 2021 kepada 96 siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) mendapatkan hasil yang sama bahwa *self compassion* dan *optimism* memiliki hubungan yang positif (Anni, 2021).

Dapat disimpulkan bahwa pada penelitian hubungan *social support* dan *self compassion* dengan *optimism* berbeda dengan penelitian lainnya dikarenakan penelitian yang dilakukan peneliti ini memiliki penggabungan dua variabel bebas pada variabel terikat atau variabel *optimism*. Selain itu perbedaan berada pada subjek seorang mahasiswa yang sedang berkuliah di UINSA. Perbedaan lainnya juga dengan situasi penelitian yang berbeda, yaitu situasi dimana terdapat pandemi yang sedang terjadi yaitu COVID-19.

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara *social support* terhadap *optimism* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19.

2. Untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* terhadap *optimism* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *social support* dan *self compassion* terhadap *optimism* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki hasil yang mampu untuk memberikan manfaat. Manfaat dalam hal teori maupun praktis dijelaskan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Manfaat teori

Peneliti berharap hasil penelitian mampu menambah informasi, wawasan, dan juga pengetahuan dalam perkembangan ilmu psikologi, terutama dalam bidang Psikologi Positif mengenai sikap optimistis yang merupakan sikap yang diperlukan untuk membantu individu untuk meraih tujuan atau target individu. Selain itu agar individu dapat terhindar dari dampak negatif dari kurangnya sikap *optimism*.

2. Manfaat praktis

Diharapkan hasil penelitian mampu digunakan sebagai sumber informasi tambahan bagi peneliti lainnya. Terutama peneliti yang akan melakukan penelitian yang serupa dapat mempertimbangkan dan mengembangkan penelitian baik dari segi subjek, variabel, maupun metode. Selain itu mahasiswa akhir diharapkan dapat mengetahui upaya dalam

mencapai *optimism* yang maksimal agar mempunyai *optimism* yang cukup dan stabil sehingga dapat menyelesaikan segala hambatan yang dialaminya.

F. Sistematika Pembahasan

Secara keseluruhan sistematika pembahasan dalam penelitian ini akan dibuka dengan pendahuluan. Pendahuluan mencakup judul, pernyataan penelitian, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman persembahan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar lampiran dan juga daftar tabel. Selanjutnya pembahasan dilanjutkan dengan 5 bab lainnya yang berisi sub bab masing-masing.

Pada bab I akan memaparkan pembahasan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat, serta keaslian penelitian. Selain itu pada bab ini juga membahas mengenai perencanaan atau tahapan dalam penelitian. Pembahasan bab I lebih akan terfokuskan pada alasan secara teoritis mengenai penelitian yang dilakukan serta ditambahkan beberapa fakta-fakta dan fenomena yang ada.

Selanjutnya pada bab II akan memaparkan pembahasan yang meliputi kajian teori yang meliputi pembahasan mengenai 3 variabel dalam penelitian ini. Kajian teori mencakup beberapa pembahasan lainnya yang masih berhubungan dengan variabel terkait seperti definisi, faktor-faktor yang mempengaruhi, aspek-aspek dan ciri-ciri di dalam variabel. Selain itu dalam bab ini juga akan terdapat bahasan mengenai hubungan variabel, kerangka teoritik, serta hipotesis dalam penelitian.

Kemudian pada bab III berisi pemaparan mengenai metodologi penelitian. Pembahasan yang akan dipaparkan pada bab ini berisi rancangan penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, populasi dan sampel, teknik sampling, instrumen penelitian, uji validitas, uji reliabilitas serta analisis data.

Pada bab IV berisi pemaparan mengenai hasil dari data yang telah diolah oleh peneliti. Pembahasan akan dipaparkan berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SPSS dan teori yang berhubungan. Pengolahan data yang dilakukan diantaranya adalah uji validitas, uji reliabilitas, uji prasyarat, dan uji hipotesis.

Yang terakhir yaitu bab V. Pada bab ini berisi penutup mengenai pemaparan hasil akhir kesimpulan berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang telah tercantum pada rumusan masalah.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Optimism* atau Optimisme

1. Pengertian *Optimism* atau Optimisme

Optimisme memiliki suatu arti tentang pengharapan akan takdir yang baik dalam bahasa Arab (Waskito, 2013). Optimisme adalah suatu sikap yang wajib dimiliki didalam jiwa setiap muslim maupun muslimah dikarenakan mereka akan meyakini dengan sepenuh jiwa dan hatinya bahwa Allah SWT adalah Maha Segalanya, sehingga ketika dihadapkan oleh situasi yang sulit dia akan merasa mampu dapat menyelesaikan hal tersebut tanpa memiliki rasa putus asa karena ia meyakini bahwa bila mereka tidak mampu untuk menghadapi bahkan menyelesaikan situasi sulit, maka Allah SWT adalah Yang Maha Esa dan Maha tau (Imarah, 2008).

Optimism mencerminkan akan harapan bahwa hal-hal baik akan terjadi (Mishra, 2014). Sejalan dengan yang disampaikan oleh Golmen (2012) bahwa individu seseorang yang memiliki sikap optimis akan mempunyai pengharapan yang kuat mengenai hal yang terjadi dalam hidup serta semua hal dapat dituntaskan dengan baik meskipun individu tersebut merasakan berbagai masalah dan merasa frustasi (Goleman, 2012).

Hal tersebut didukung oleh Seligman yang menjelaskan bahwa *optimism* adalah bentuk suatu kecenderungan akan terjadi hal yang baik dengan

keterkaitan alasan internal, konsisten dan juga pemahaman yang baik. Individu yang memiliki sikap optimis yang baik akan beranggapan bahwa ketika hal yang buruk bersifat tidak permanen dan hanya mengaitkan dengan aspek kehidupan tertentu, dan menjelaskannya dengan alasan eksternal. (Wandri et al., 2021).

Scheier (dalam Prasetyo et al., 2014) mengemukakan bahwa terdapat hal yang berbeda pada individu yang memiliki optimisme yang baik dan yang kurang memiliki sikap optimisme atau pesimis. Perbedaan terdapat dalam prosedur pendekatan ketika individu berada dalam masa sulit, dan usaha-usaha yang dilakukan untuk menggapai keberhasilan saat mengatasi kesulitan. Individu dengan optimisme yang baik akan lebih memiliki pola pikir bahwa masalah dapat dituntaskan, selain itu individu memiliki kepercayaan diri jika dihadapkan oleh berbagai permasalahan.

Dalam islam sendiri, sikap optimis telah tertuang dalam ayat-ayat Al-Quran, diantaranya adalah:

قُلْ يُعْبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ
 جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ.

Yang artinya: “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang.” (Az-Zumar Ayat 53).

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Yang artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.” (QS. Ali 'Imran Ayat 139)

2. Faktor Yang Mempengaruhi *Optimism* atau Optimisme

Disebutkan oleh Seligman (2018) bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi optimisme seseorang, diantaranya adalah (Seligman, 2018);

a) Dukungan sosial

Dukungan yang baik dari lingkungan sosial menjadikan individu memiliki keyakinan pada dirinya sehingga individu akan memiliki pemikiran bahwa bantuan atau pertolongan akan tersedia kapanpun saat dibutuhkan.

b) Kepercayaan diri

Keyakinan dengan kualitas yang tinggi pada individu terhadap apa yang dimiliki dan yakin dengan apa yang dimilikinya akan membuat individu lebih memiliki sikap optimis yang lebih baik.

c) Harga diri

Individu dengan harga diri yang baik akan terdorong untuk mempertahankan pola pikir juga pandangan yang positif mengenai diri sendiri dan menggali hal lain yang ia miliki, yang sebanding dengan kegagalan yang menimpanya. Dengan demikian individu akan lebih berusaha dalam pengupayaan hal baik dalam dirinya.

d) Akumulasi pengalaman

Individu dengan berbagai pengalaman yang beragam seperti mengatasi kesulitan akan mampu menanamkan juga menumbuhkan sikap optimis

dalam menghadapi tantangan selanjutnya, terutama pengalaman yang baik atau sukses.

Selain itu, terdapat faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *optimism*. Kristin Neff menjelaskan bahwa *self compassion* dapat mempengaruhi *optimism* seseorang. Menurut Neff *self compassion* adalah sikap kepedulian juga welas asih terhadap diri sendiri saat menghadapi beragam situasi sulit kehidupan atau tentang kekurangan dalam diri sendiri dan mempunyai pemahaman jika kegagalan, penderitaan, kekurangan ada didalam setiap kehidupan seseorang. Sesuai dengan pernyataannya dan juga penelitian yang telah dilakukannya, *self compassion* yang tinggi akan memberikan pengaruh positif pada individu, salah satunya adalah *optimism*. (Neff et al., 2007)

3. Aspek-Aspek *Optimism* atau Optimisme

Seligman (2018) berpendapat bahwa terdapat tiga dimensi atau aspek dalam sikap optimisme (Seligman, 2018), diantaranya adalah:

1. *Permanence*

Permanence merupakan bentuk pemikiran tentang seberapa keadaan buruk dan juga baik akan terjadi didalam hidupnya. *Permanence* terbagi menjadi dua *permanence bad* dan *good*. *Permanence bad* menunjukkan pemikiran seberapa lama keadaan buruk akan terjadi, begitu pula sebaliknya. Dalam *permanence good* ialah pemikiran seberapa lama keadaan baik akan terjadi.

Pada peristiwa yang buruk orang dengan optimis baik akan berpikir hal buruk bersifat tidak permanen, sedangkan orang yang dengan optimis buruk atau pesimis berpikir hal buruk akan terjadi bersifat permanen. Pada peristiwa yang baik orang dengan optimis baik akan berpikir bahwa hal baik akan bersifat permanen, sedangkan orang dengan optimis buruk atau pesimis berpikir hal baik bersifat tidak permanen.

2. *Pervasiveness*

Pervasiveness merupakan bentuk pemikiran mengenai peristiwa terjadi karena ruang lingkup disekitarnya. *Pervasiveness* terbagi menjadi dua *pervasiveness bad* dan *good*. *Pervasiveness bad* menunjukkan pemikiran tentang ruang lingkup timbulnya peristiwa buruk, begitu pula sebaliknya dalam *pervasiveness good* menunjukkan pemikiran tentang ruang lingkup timbulnya peristiwa baik.

Pada peristiwa yang buruk orang dengan optimis yang baik akan berpikir bahwa kejadian buruk terjadi dalam keadaan tertentu, sedangkan orang dengan optimis yang buruk atau pesimis akan berpikir bahwa kejadian buruk akan terjadi dalam segala keadaan. Pada peristiwa yang baik orang dengan optimis yang baik akan berpikir akan terjadi, sedangkan orang dengan optimis yang buruk atau pesimis akan berpikir bahwa hal baik akan terjadi dalam keadaan tertentu saja.

3. *Personalization*

Personalization merupakan bentuk pemikiran mengenai penyebab sosok dibalik peristiwa yang terjadi. *Personalization* terbagi menjadi dua *personalization bad* dan *good*. *Personalization bad* menunjukkan pemikiran tentang ruang lingkup timbulnya peristiwa buruk, begitu pula sebaliknya dalam *personalization good*, pemikiran tentang ruang lingkup timbulnya peristiwa baik.

Pada peristiwa yang buruk orang dengan optimis yang baik akan berpikir bahwa penyebab terjadinya hal yang buruk adalah lingkungan sekitar atau orang lain, sedangkan orang dengan optimis yang buruk atau pesimis akan berpikir bahwa penyebab terjadinya kejadian buruk adalah dirinya sendiri. Pada peristiwa yang baik orang dengan optimis yang baik akan menganggap dirinya sendiri adalah penyebab hal baik terjadi, sedangkan orang dengan optimis yang buruk atau pesimis akan berpikir bahwa lingkungan atau orang lain adalah penyebab terjadinya hal buruk yang dialaminya.

4. Ciri-Ciri Individu Yang *Optimism* atau *Optimisme*

Individu dengan sikap optimis yang baik akan memiliki ciri-ciri tertentu.

Menurut Scheier dan Carver ciri-ciri tersebut diantaranya adalah (Batubara, 2020):

a) Percaya diri.

Memiliki keyakinan bahwa individu dapat merancang masa depannya. Individu juga mempunyai kekuatan besar dalam keadaan yang sedang mengelilingi individu tersebut.

b) Pengharapan akan sesuatu hal yang baik.

Individu dengan optimis yang baik memiliki keyakinan mengenai suatu hal yang baik akan terjadi pada dirinya. Walau individu sedang berada dalam masalah, individu yang optimis akan berpegang teguh dan tetap merasa yakin bahwa dapat menyelesaikan hal yang sedang terjadi dan pada akhirnya akan mendapatkan sesuatu yang hasil sesuai harapan atau baik.

c) Menyelesaikan masalah dengan cara yang fleksibel.

Individu yang optimis memiliki cara yang fleksibel dalam menghadapi masalah yang menimpa dirinya serta yakin akan kemampuan yang dimilikinya, sedangkan individu yang pesimis menghadapi masalahnya secara kaku dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya,

d) Jarang merasa tertekan dalam waktu sulit. Hal ini dikarenakan individu yang optimis mempunyai cara pandang positif mengenai keadaan buruk yang sedang dihadapi. Individu dengan optimis yang baik akan berupaya untuk menemukan solusi jika merasa kesulitan dan merasa yakin bahwa semua akan berlalu

B. *Social support* atau Dukungan Sosial

1. Pengertian *Social Support* atau Dukungan Sosial

Gottlieb (1983) mengemukakan dukungan sosial atau *social support* merupakan bentuk informasi verbal atau nonverbal, nasihat, bantuan atau perilaku yang diperoleh dari orang disekitar subjek atau dalam bentuk kehadiran dan berbagai hal yang mampu menularkan manfaat emosional atau mempengaruhi perilaku penerima (dalam Maslihah, 2011). Dukungan sosial digambarkan sebagai kegembiraan yang dirasakan individu tentang perhatian, penghargaan, informasi, dan dukungan langsung yang mereka terima dari individu dan kelompok lain (Sarafino & Smith, 2012).

Dukungan sosial ialah salah satu dari banyak fungsi keterikatan atau ikatan sosial. Ikatan tersebut dapat digambarkan dengan kualitas umum dan tingkat dari suatu hubungan interpersonal yang terjadi (Ushfuriyah, 2015). Cobb (1976) mengungkapkan bahwa pemaknaan dukungan sosial dapat berbentuk kenyamanan, perhatian, apresiasi atau bantuan yang dirasakan individu dari lingkungan, kelompok lain, atau orang-orang disekitarnya (Sarafino, 2012).

Sejalan dengan pernyataan Cobb, Cohen dan Wills (1985) yang memaparkan bahwa dukungan sosial dapat dimaknai secara sama sebagai bentuk bantuan serta dukungan yang didapatkan individu dalam interaksi yang dilakukan dengan lingkungannya (Bishop, 1997). Penyebab terjadinya dukungan sosial adalah persepsi tentang adanya individu yang akan bersedia menolong jika terjadi hal sulit atau masalah dan bantuan yang

diberikan mampu meningkatkan perasaan positif. Keadaan psikologis yang dirasakan berkaitan dengan respon bahkan perilaku individu sehingga memiliki pengaruh pada kesejahteraan hidup individu (Maslihah, 2011).

2. Sumber-Sumber *Social Support* atau Dukungan Sosial

Sumber-sumber dari dukungan sosial terbagi menjadi dua hubungan yaitu hubungan profesional dan juga non-profesional. Pada hubungan profesional, hubungan berasal dari ahli di bidangnya, contohnya seperti konselor, psikolog, dokter, pengacara, psikiater dan lain sebagainya. Sedangkan pada hubungan non-profesional berasal dari lingkungan sekitar atau orang terdekat individu, contohnya seperti kerabat, teman, keluarga dan lain sebagainya (Gottlieb, 2010).

3. Faktor-Faktor Terbentuknya *Social Support* atau Dukungan Sosial

Terdapat faktor-faktor penting yang mampu membantu seseorang untuk membagi dukungan yang positif, Myers mengungkapkan faktor-faktor tersebut adalah (Hobfoll, 2014):

- a) Empati, yaitu ikut merasakan jika individu kesusahan. Hal ini bermaksud untuk mengantisipasi segala emosi juga motivas perilaku guna mengurangi rasa susah yang dialami dan juga meningkatkan kesejahteraannya.
- b) Nilai sosial atau norma. Faktor ini berguna untuk mengarahkan individu untuk melakukan hal yang wajib untuk dilakukan dalam kehidupannya.
- c) Pertukaran sosial. Faktor ini merupakan hubungan dengan bentuk timbal balik dari kasih sayang, pelayanan, juga informasi.

Keseimbangan pada faktor ini mampu memunculkan kondisi hubungan interpersonal yang baik. Kejadian yang terjadi mampu menjadikan individu memiliki kepercayaan diri yang baik.

4. Dimensi *Social Support* atau Dukungan Sosial

Sarafino (2012) dalam memaparkan empat dimensi dalam dukungan sosial diantaranya:

a) Dukungan emosional

Dukungan ini termasuk perilaku seperti memperhatikan dan juga bersedia mendengarkan keluhan yang dirasakan oleh orang lain. Didalam dimensi ini meliputi rasa empati, suasana yang hangat, rasa perhatian dan pendampingan.

b) Dukungan penghargaan

Dalam dimensi ini bentuk ide, gagasan, perasaan, dan kinerja orang lain akan mendapat persetujuan dan penilaian bersifat positif.

c) Dukungan nyata atau instrumental

Sifat dari dimensi ini dapat berupa langsung maupun tidak langsung. Bantuan yang bersifat langsung dapat berupa penyediaan barang, jasa atau finansial atau lain sebagainya yang dapat mampu untuk menyelesaikan kesulitan yang dihadapi.

d) Dukungan informasi

Bentuk dukungan pada dimensi ini berupa penyaluran informasi yang beragam diantaranya seperti saran, masukan, nasihat yang berguna untuk mengatasi kesulitan atau masalah yang dialami.

C. *Self Compassion*

1. Pengertian *Self Compassion*

Neff menjelaskan bahwasannya *self compassion* ialah sebuah adaptasi pemikiran yang kemudian dibentuk berupa upaya mencintai diri sendiri seperti merasa welas asih saat melihat orang lain merasa kesulitan (Hidayati, 2015). Selanjutnya hal tersebut diteliti lebih lanjut oleh Neff secara ilmiah. *Self compasssion* ialah sikap kepedulian juga kebaikan terhadap diri sendiri ketika dihadapkan dengan berbagai situasi yang sulit dalam kehidupan atau tentang kekurangan yang dimiliki dan mempunyai pemahaman jika kegagalan, penderitaan, kekurangan ada didalam setiap kehidupan seseorang. Neff berpikir bahwa seseorang dengan *self compassion* dapat menjadikan dirinya lebih nyaman saat berada di lingkungan sosial dan lebih mampu menerima yang dimiliki oleh dirinya sendiri dengan apa adanya. Selain itu *self compassion* mampu meningkatkan kecerdasan emosional dan juga kebijaksanaan individu (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014).

Dasarnya sikap *self compassion* merupakan sikap yang dapat diandalkan dalam segala situasi. *Self compassion* ditemukan oleh Neff & Vonk (2009) memiliki peran pada emosi positif dan negatif individu. *Sense of coherence*, *feeling worthy* dan *acceptable* merupakan bentuk dari emosi positif. Hubungan *self compassion* yang paling konsisten ditunjukkan oleh rendahnya kecemasan dan depresi. Hubungan tersebut telah dibuktikan oleh beberapa penelitian yang dilakukan. Rendah dan tingginya *self criticism*

merupakan hal yang sangat penting dalam *self compassion* seseorang. Dari penjelasan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bila *self compassion* ialah salah satu upaya juga strategi yang mengontrol emosi negatif menjadi positif.

2. Ciri-ciri *Self Compassion*

K. Neff menyatakan bahwa *self compassion* mampu menolong individu dalam mengurangi kecemasan mengenai kekurangan pada diri sendiri, karena orang dengan *self compassion* dianggap mampu memberlakukan orang disekitarnya atau orang lain juga dirinya dengan baik karena memiliki pemikiran bahwa manusia adalah makhluk yang tidak sempurna (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). Individu dengan *self compassion* tinggi mempunyai beberapa ciri-ciri, diantaranya adalah (Hidayati, 2015):

- a) Mampu menerima kelebihan, kelemahan maupun kekurangan yang ada pada dirinya dengan baik.
- b) Mampu menerima segala kegagalan atau kesalahan yang dilakukan sebagai hal yang pasti tidak hanya dirasakan oleh dirinya.
- c) Memiliki pemahaman bahwa segala sesuatu saling berhubungan.

3. Aspek-Aspek *Self Compassion*

Kristin Neff mengembangkan beberapa komponen berbentuk aspek-aspek yang ada pada *self compassion* (Kristin D. Neff, 2009), diantaranya yaitu:

- a) Kebaikan diri atau *self kindness*. Aspek ini menegaskan atau mengafirmasi bahwa cinta, kebahagiaan, dan kasih sayang dapat dimiliki oleh siapapun tanpa terkecuali.
- b) Sifat manusiawi atau *sommon humanity*. Aspek ini memiliki komponen bagaimana individu menghormati serta menghargai berbagai macam pemikiran, perasaa, perilaku yang dimiliki orang lain
- c) Kesadaran penuh mengenai situasi saat ini atau *mindfulness*. Aspek ini ialah bentuk kemampuan dalam menyeimbangkan pemikiran saat di situasi yang sulit. Konsep dasar *mindfulness* yaitu melihat segala sesuatu yang terjadi dengan sebagaimana mestinya, sehingga menghasilkan respon yang bersifat objektif dan efektif.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Neff (K. Neff, 2003) mengungkapkan bahwa dibawah ini merupakan faktor yang mempengaruhi *self compassion* individu:

- a) Lingkungan

Keluarga terutama orang tua umumnya akan menjadi guru pertama dalam kehidupan seseorang. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa saat berada di usia dewasa orang yang bertumbuh kembang dengan orang tau cenderung untuk selalu mengkritik dirinya sendiri. *Self compassion* yang dimiliki individu dapat dipengaruhi oleh bagaimana sikap perlakuan dari orang tua. Neff dan Mc menyatakan bahwa pertumbuhan sikap *self compassion* dipengaruhi oleh hal yang terjadi

dalam lingkungan keluarga (seperti dukungan keluarga dan sikap orang tua).

b) Usia

Masa remaja berada di periode dimana *self compassion* memiliki tingkat yang sangat rendah. Hal tersebut ditunjukkan pada tahap perkembangan manusia. *Self compassion* dan tingkat usia memiliki hubungan yang signifikan di berbagai penelitian (Neff & Vonk, 2009). Neff menganalisis keterhubungan tersebut lebih lanjut dengan mengaitkan teori perkembangan milik Erikson. Pada teori tersebut dijelaskan bahwa individu yang di tahapan *integrity* akan cenderung lebih mampu berada situasi dan kondisi apapun. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwasannya orang-orang pada tahapan tersebut mempunyai *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan orang lain di tahapan lainnya (Smeets et al., 2014).

c) Jenis Kelamin

Tingginya *self compassion* dibuktikan mampu dipengaruhi oleh jenis kelamin. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yarnell mendapatkan hasil yang menunjukkan laki-laki mempunyai *self compassion* lebih tinggi dibandingkan perempuan dengan meskipun hasil tersebut tidak terlalu signifikan (Yarnell et al., 2015).

d) Budaya

Seseorang yang berasal dari budaya kolektif pada umumnya mempunyai *interdependent sense of self* dengan tingkat yang lebih

tinggi dibandingkan dengan individu lainnya. Dengan demikian terdapat harapan jika orang Asian memiliki *self compassion* yang lebih baik dibandingkan dengan orang Barat. Disamping hal tersebut, hasil penelitian memaparkan bahwa orang Asia lebih kritis terhadap dirinya sendiri dibandingkan dengan orang Barat (K. Neff, 2003).

e) Kepribadian

Faktor kepribadian dapat dijelaskan dengan teori The Big Five Personality. Teori tersebut mencakup hasil NEO-FFI yang telah diukur. Hasil menunjukkan bahwa *self compassion* dan dimensi kepribadian mempunyai hubungan yang positif. Diantaranya adalah agreeableness, extraversion, dan *conscientiousness*.

Menurut McCrae, Robert R. Allik (2002) jika *agreeableness* pada individu tinggi maka dapat individu tersebut digambarkan sebagai individu dengan sikap gemar menolong, mudah menyayangi, juga mudah untuk memaafkan. Hubungan positif yang terjadi dikarenakan adanya sifat baik, keterhubungan. Selain itu keseimbangan emosional pada *self compassion* memiliki hubungan baik dengan kecerdasan untuk intim dengan orang lainnya (K. D Neff, 2003).

D. Hubungan Antara *Social Support* dan *Self Compassion* dengan *Optimism*

Optimism mencerminkan harapan bahwa hal-hal baik akan terjadi (Mishra, 2014). Menurut Scheier & Carver *optimism* merupakan keyakinan individu yang mengharapkan akan adanya hasil baik dari upayanya dalam membantu individu untuk selalu berupaya dalam mencapai apa yang diinginkan dan yakin

akan mendapatkan yang terbaik. Beberapa faktor dapat mempengaruhi *optimism* individu. Diantara hal yang dapat mempengaruhi *optimism* adalah *social support* atau dukungan sosial, sebagaimana Seligman (2018) telah menyebutkan (Seligman, 2018). Menurut Seligman, dukungan mampu menjadikan seseorang merasa lebih optimis. Hal tersebut dikarenakan seseorang tersebut memiliki keyakinan bahwa bantuan akan tersedia jika ia membutuhkannya. Terdapat penelitian yang mendukung pernyataan Seligman, bahwa *social support* mempunyai hubungan yang positif terhadap *optimism* individu (Purnama et al., 2020).

Selain *social support* terdapat faktor lainnya yang turut mempengaruhi *optimism* individu, yaitu *self compassion*. *Self compassion* ialah adalah sikap kepedulian juga welas asih terhadap diri sendiri saat menghadapi beragam situasi sulit kehidupan atau tentang kekurangan dalam diri sendiri dan mempunyai pemahaman jika kegagalan, penderitaan, kekurangan ada didalam setiap kehidupan seseorang. Dengan adanya *self compassion*, individu memiliki pemahaman bahwasannya hambatan, kesulitan, kegagalan, penderitaan juga kekurangan yang ada merupakan hal yang wajar dirasakan dan dimiliki oleh semua orang.

Sebagaimana dengan yang dikatakan oleh Neff & Vonk (2009), *self compassion* mampu menolong individu untuk secara berlebihan memikirkankan mengenai apa yang lemah dan kurang pada dirinya, karena orang dengan *self compassion* yang baik dapat memberi perlakuan yang baik pada dirinya serta orang dan berpikiran bahwa manusia tidak ada yang sempurna. Selain itu, Neff

menjelaskan bahwa sikap *self compassion* yang dimiliki individu mempunyai pengaruh dalam menentukan tinggi rendahnya sikap *optimism* dalam individu tersebut (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). Ditemukan penelitian yang memiliki hasil bahwa terdapat *self compassion* dan *optimism* memiliki hubungan yang positif (Anni, 2021).

Lebih lanjut, secara garis besar *social support* dan *self compassion* mampu mempengaruhi bahkan menentukan *optimism* seseorang. Seligman menegaskan bahwa *optimism* ialah sikap dengan kecenderungan untuk percaya jika hal-hal baik akan terjadi dengan dijelaskan oleh berbagai alasan internal, yang bersifat stabil dan menyeluruh. Individu dengan optimis yang baik mempunyai pola pikir bahwa hal yang buruk tidak akan terjadi selamanya, dan menjelaskannya dengan alasan eksternal (Wandri et al., 2021).

Sejumlah penelitian menemukan bahwa *social support* secara positif berhubungan dengan *self compassion*. Dukungan sosial yang tinggi akan menghasilkan sikap optimis yang tinggi, begitupula sebaliknya (Sari & Mariana, 2020). Selain seseorang yang memiliki *self compassion* yang tinggi maka ia akan mampu untuk meningkatkan sikap *optimism*, begitu pun sebaliknya (Anni, 2021).

E. Kerangka Teoritik

Optimism ialah salah satu emosi positif yang membuat individu mempunyai pola pikir yang realistis dalam melihat berbagai masalah yang memiliki hubungan dengan masa depan. *Optimism* didefinisikan lebih jauh oleh Seligman

(1990) dengan pernyataan bagaimana orang menafsirkan diri mereka sendiri dalam kasus keberhasilan dan kegagalan (Qassim, 2018). *Optimism* perlu dimiliki oleh individu dikarenakan *optimism* akan menjauhkan segala kemungkinan buruk dan fokus pada hal-hal baik yang dapat diraihinya (Prasetyo et al., 2014). Seligman (2018) menjelaskan *optimisme* berpengaruh dalam kesuksesan pada beberapa sisi kehidupan seperti pekerjaan, sekolah, kesehatan, dan hubungan sosial. Seligman juga berpendapat jika individu dengan *optimism* yang baik terlihat dari aspek-aspek *optimism* yaitu *permanence*, *pervasive*, dan *personalization* yang berkembang dengan baik (Seligman, 2018).

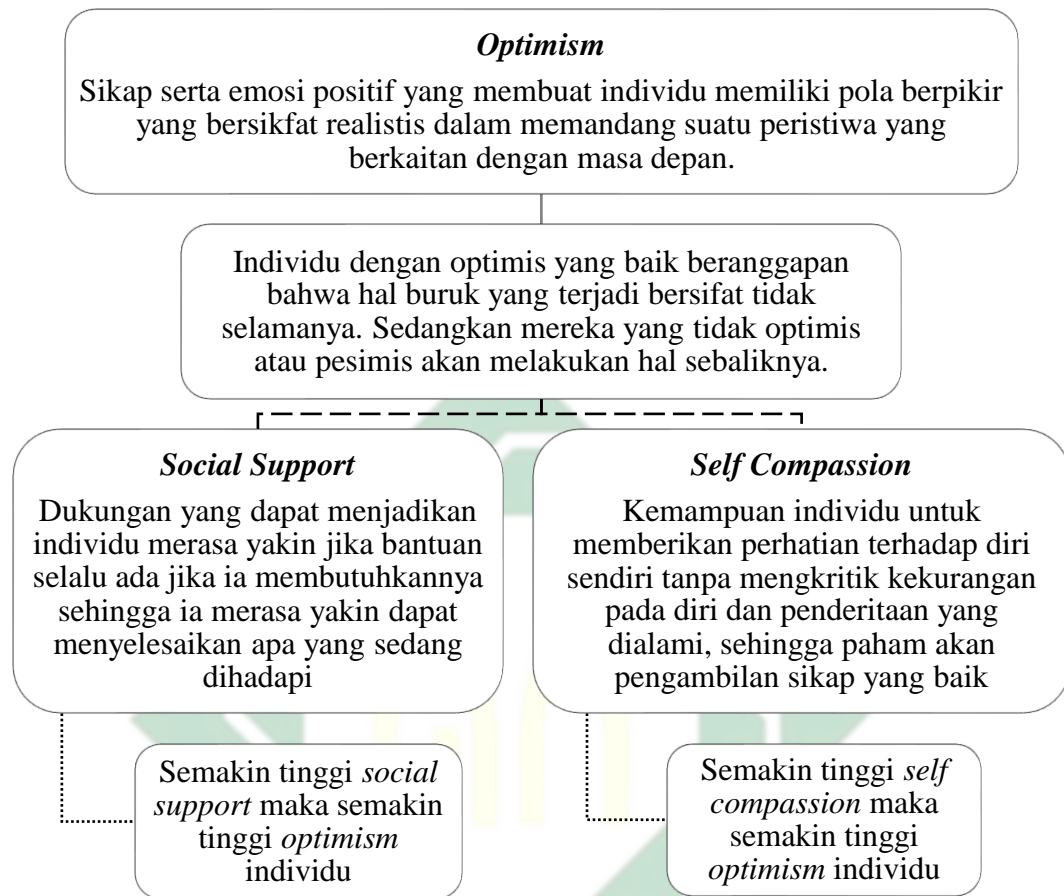
Seligman menjelaskan bahwa sikap optimis seseorang dapat dipengaruhi oleh *social support* (Prasetyo et al., 2015). Dukungan sosial dapat dimaknai sebagai dukungan yang mampu menjadikan individu memiliki keyakinan mengenai bantuan akan selalu ada pada jika ia membutuhkannya sehingga ia akan merasa mampu dan optimis dalam menyelesaikan apa yang sedang dihadapi (Anni, 2021). Seligman, dkk sepakat mengatakan bahwa lingkungan sosial atau lingkungan adalah faktor yang memiliki pengaruh terhadap *optimism* milik individu yang berasal dari adanya interaksi individu dengan individu lain (Snyder et al., 2020).

Selain itu tidak hanya dukungan sosial, terdapat *self compassion* yang dapat mempengaruhi *optimism*. *Self compassion* dapat menjadikan individu untuk memperhatikan diri sendiri tanpa mengkritik penderitaan yang dialami, sehingga individu paham akan pengambilan sikap yang baik. Dampak positif yang diperoleh individu yang mengembangkan *self compassion* adalah

kepuasan hidup yang tinggi, kebahagiaan, *optimism*, dan sebagainya (Neff, dalam Saragih & Kharina, 2012). *Self compassion* ialah sikap kepedulian juga kebaikan terhadap diri sendiri ketika dihadapkan dengan berbagai situasi yang sulit dalam kehidupan atau tentang kekurangan yang dimiliki dan mempunyai pemahaman jika kegagalan, penderitaan, kekurangan ada didalam setiap kehidupan seseorang.

Seligman & Csikzentmihalyi mengungkapkan bahwa seseorang dengan *self compassion* yang baik menunjukkan psikologis yang kuat. Kekuatan tersebut memiliki keterkaitan dengan perkembangan psikologi positif seperti *optimism* (Neff et al., 2007). Sesuai dengan teori yang telah dipaparkan, *social support* ialah bantuan yang akan selalu tersedia bila dibutuhkan dan *self compassion* ialah sikap dimana memiliki rasa yang baik dan peduli terhadap diri sendiri sehingga paham bahwa segala hal yang terjadi adalah hal yang wajar dilakui setiap individu. *Social support* dan *self compassion* adalah dua hal yang dapat mempengaruhi individu sehingga individu tersebut merasa yakin dan merasa *optimism* dalam menyelesaikan apa yang sedang dihadapi dan ingin diraih.

Berdasarkan penjelasan kerangka teori di atas, berikut bagan yang digunakan untuk menunjukkan hubungan antara *social support*, *self compassion* dengan *optimism*:



Keterangan:

----- = Menunjukkan faktor yang dapat mempengaruhi *optimism*

..... = Menunjukkan hasil (tinggi-rendahnya) pengaruh pada *optimism*

F. Hipotesis

- a. Terdapat hubungan yang positif atau signifikan antara *social support* terhadap *optimism* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19.
- b. Terdapat hubungan yang positif atau signifikan antara *self compassion* terhadap *optimism* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19.

- c. Terdapat hubungan yang positif atau signifikan antara *social support* dan *self compassion* pada *optimism* mahasiswa yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui keterhubungan antara *social support*, *self compassion* dengan *optimism*. Sebelum penelitian dimulai dan dilakukan, peneliti membuat rancangan penelitian berbentuk pedoman serta langkah-langkah yang disusun dengan sistematis dan juga logis yang dapat digunakan sebagai acuan.

Rancangan penelitian ini berasal dari masalah yang bersifat kuantitatif dan rumusan masalah yang dibatasi. Rumusan masalah yang tertulis pada penelitian ini berbentuk kalimat pertanyaan, sehingga peneliti akan menggunakan teori guna menjawab rumusan masalah. Pendekatan dalam penelitian ini bersifat korelasional.

Sifat korelasional dalam penelitian merupakan pendekatan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel serta mengetahui seberapa besar hubungan tersebut yang akan dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi (Arikunto, 2013). Penelitian ini terdapat tiga variabel dengan keterangan variabel bebas (X1) yaitu *social support*, variabel bebas (X2) yaitu *self compassion* dan variabel terikat (Y) yaitu *optimism*.

Kemudian ketiga variabel tersebut dibuatkan suatu instrumen yang disusun menyesuaikan dengan situasi yang diangkat pada penelitian ini. Setelah itu instrumen akan diserahkan kepada beberapa orang yang mumpuni atau cakap

untuk melakukan *expert judgement*. Jika hasil dari *expert judgement* dirasa sudah bagus dan layak akan dilanjutkan dengan penyebaran instrumen atau angket *online* melalui *google form* dan *offline* kepada mahasiswa UINSA semester akhir atau yang sesuai dengan kriteria subjek.

Penelitian ini menitik beratkan pada penganalisaan data yang berbentuk angka. Dengan metode statistika, data angka tersebut akan diolah dan dianalisa dengan SPSS. Metode statistika yang digunakan yaitu kuantitatif regresi berganda dengan menggunakan rumus statistik. Regresi linier berganda merupakan teknik analisa dengan kegunaan untuk mengetahui apakah variabel bebas dapat menjelaskan dengan komprehensif terkait perilaku variabel terikat, pengujian ini disebut dengan uji F.

Kemudian dalam penelitian ini perlu diketahui apakah variabel bebas memiliki pengaruh terhadap variabel terikat, untuk pengujian ini dikenal dengan uji T. Jika analisa telah dilakukan, peneliti akan menyusun kesimpulan dan hasil analisis yang telah dilakukan.

B. Identifikasi Variabel

Variabel bebas (X) : *Social support* (X1), *Self compassion* (X2)

Variabel tergantung (Y) : *Optimism*

C. Definisi Operasional

1. Optimis merupakan sikap dengan emosi positif yang dapat membuat individu memiliki cara berpikir dengan sifat yang realistis dalam memandang suatu permasalahan yang berkaitan dengan masa depan dan dapat memaknai diri dalam hal keberhasilan dan kegagalan dengan baik.

Sehingga individu dapat menerima semua kejadian dengan realistis. *Optimism* memiliki aspek-aspek didalamnya yaitu permanence, pervasive, dan personalization yang berkembang dengan baik.

2. *Social support* atau dukungan sosial ialah bentuk bantuan dari individu lain yang memiliki kedekatan yang intens maupun dengan yang belum pernah dikenal sebelumnya, secara langsung maupun tidak langsung berupa dukungan yang bermacam-macam diantaranya ialah empati, motivasi, perhatian, penilaian positif, saran, materi dan non materi serta petunjuk-petunjuk dan lain sebagainya. Dukungan sosial merupakan suatu bentuk untuk meringankan beban individu yang membutuhkan bantuan atau dukungan.
3. *Self compassion* ialah suatu kemampuan untuk memberikan pemahaman yang baik terhadap dirinya sendiri mengenai sisi positif dalam diri, berfikir objektif dan juga dapat menerima masalah-masalah yang terjadi tanpa memiliki perasaan atau sikap negatif untuk dirinya sendiri secara berlebihan sehingga mampu menghadapi masalah-masalah yang sedang dihadapinya. Aspek-aspek didalamnya adalah kebaikan diri (*self kindness*), sifat manusiawi (*common humanity*) dan kesadaran penuh atas situasi saat ini (*mindfulness*) merupakan aspek-aspek yang ada pada *self compassion*.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.

1. Populasi

Mahasiswa akhir S1 yang sedang mengambil atau sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi) pada Universitas Islam Negeri Sunan

Ampel Surabaya (UINSA) merupakan populasi dalam penelitian ini. Populasi yang telah ditentukan berdasarkan oleh dua hal. Pertama, berdasarkan terjadinya fenomena yang dijumpai oleh peneliti dan dikuatkan oleh hasil wawancara pada sepuluh mahasiswa akhir S1 UINSA yang telah dilakukan pada bulan Juni 2021, September 2021 dan April 2022.

Selain itu adanya pemberitaan mengenai pendampingan bagi mahasiswa akhir UINSA yang diberikan LPM UINSA, yang di publikasi oleh Humas UINSA yang mengupayakan memberikan pendampingan kepada mahasiswa semester akhir agar dapat menyelesaikan skripsinya menambah keinginan peneliti untuk melakukan penelitian di UINSA (Alf, 2021). Peneliti berharap bahwa penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa UINSA sebagai bahan pertimbangan sikap saat mengerjakan skripsi di masa pandemi atau di masa apapun agar lekas menuntaskan skripsinya meskipun segala prosesnya dilakukan secara *online* dan kemudian menjadi lulusan yang dapat bermanfaat bagi banyak orang. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti juga berharap bahwa mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan dan menyelesaikan skripsi di masa pandemi (baik dengan sistem *offline* ataupun sistem *online*) segera menyelesaikan skripsi sehingga tidak berpotensi menjadi mahasiswa akhir menuju DO.

Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 5080 mahasiswa semester akhir. Data populasi ini berasal dari data Akademik UINSA berdasarkan status mahasiswa aktif UINSA dari 9 fakultas yang sedang mengambil

skripsi. Kemudian, peneliti juga menentukan kriteria responden yang dipilih. Adapun kriterianya adalah:

1. Mahasiswa akhir jenjang S1 di Universitas Islam Negeri Surabaya yang sedang menyusun atau mengerjakan skripsi
2. Pernah mengambil mata kuliah tugas akhir atau skripsi lebih dari satu kali atau mengulang
3. Melakukan bimbingan skripsi secara *online* atau *offline* di masa pandemi

Selama awal masa pandemi, segala bentuk pembelajaran dilakukan secara *online* sesuai dengan Surat Edaran Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Nomor 413 Tahun 2020 yang menjelaskan bahwasannya pembimbingan proposal skripsi, pelaksanaan ujian skripsi, tesis, dan disertasi dilaksanakan dengan sistem daring. Namun hal tersebut telah diperbarui dengan Surat Edaran Rektor UINSA Nomor 342 Tahun 2022 yang menjelaskan bahwasannya proposal skripsi, pelaksanaan ujian skripsi, tesis, dan disertasi dilaksanakan dengan sistem luring. Meski demikian, hingga saat ini mahasiswa akhir S1 UINSA melakukan segala pengerjaan skripsi dengan sistem yang beragam yaitu sistem *online* atau juga *offline*.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi dan diperoleh menggunakan cara-cara yang telah ditentukan berdasarkan ciri-ciri khusus yang mampu

mewakili suatu populasi (Arikunto, 2013). Pengambilan besaran sampel pada penelitian ini Krejcie dan Morgan (1970). Disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan 357 sampel mahasiswa (karena N= 5080, dibulatkan menjadi 5000) (Roger & Sekaran, 2016). Tabel Krejcie dan Morgan menurut Sugiyono (2013) merupakan salah satu tabel yang dapat digunakan untuk melakukan penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5% dan 10% (Sugiyono, 2014). Tabel Krejcie dan Morgan terkait sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Tabel Krejcie and Morgan

Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampe l (n)	Populasi (N)	Sampel (n)
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370

(Sumber: Roger & Sekaran (2016))

3. Teknik sampling

Sugiyono mengatakan metode pengambilan sampel penelitian ialah metode yang dipakai dalam memilih sampel dari populasi yang digunakan (Sugiyono, 2014). Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan ialah jenis *probability sampling* dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Populasi penelitian ini dibagi menjadi beberapa strata atau sub kelompok dan dari setiap sub kelompok diambil sampel yang terpisah (Azwar, 2010). Pengambilan sampel ini dilakukan karena terdapat sub kelompok, yaitu fakultas. Berikut jumlah sampel di masing-masing kelompok (fakultas) sesuai dengan rumus *stratified random sampling*.

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan:

n_i = Jumlah sampel tiap fakultas

N_i = Jumlah populasi tiap fakultas

N = Jumlah populasi keseluruhan

n = Jumlah sampel keseluruhan

Tabel 3. 2 Pembagian Jumlah Sampel Sesuai Stratified Random Sampling

Fakultas	Jumlah Populasi	Sampel
Fakultas Adab dan Humaniora	512	$\frac{512}{5080} \times 357 = 36$
Fakultas Dakwah dan Komunikasi	550	$\frac{550}{5080} \times 357 = 39$
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	761	$\frac{761}{5080} \times 357 = 53$
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	297	$\frac{297}{5080} \times 357 = 21$
Fakultas Psikologi dan Kesehatan	224	$\frac{224}{5080} \times 357 = 16$
Fakultas Sains dan Teknologi	357	$\frac{357}{5080} \times 357 = 25$
Fakultas Syariah dan Hukum	745	$\frac{745}{5080} \times 357 = 52$
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan	1076	$\frac{1076}{5080} \times 357 = 76$
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat	558	$\frac{558}{5080} \times 357 = 39$
Total	5080	357

E. Instrumen enelitian

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini ialah angket atau kuisioner yang kemudian diadaptasi dan dikembangkan indikatornya oleh peneliti. Instrumen penelitian yang digunakan ialah skala psikologi yang digunakan untuk mengukur aspek yang tidak terdapat jawaban salah dan benar. Bentuk instrumen penelitian ini berupa skala langsung, yang mana subjek penelitian dapat menjawab atau mengisi kuisioner melalui *google form* dan angket yang disebar secara *offline*.

Instrumen penelitian dalam penelitian ini digunakan untuk mendapat hasil data yang akurat yaitu dengan skala likert. Skala likert umumnya digunakan untuk mengukur bentuk pendapat, sikap, juga persepsi individu atau sekelompok individu mengenai fenomena sosial yang terjadi (Sugiyono, 2014). Pemberian skor pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Skala Likert

	<i>Unfavorable</i>	<i>Favorable</i>
SS (Sangat Setuju)	1	5
S (Setuju)	2	4
N (Netral)	3	3
TS (Tidak Setuju)	4	2
STS (Sangat Tidak Setuju)	5	1

Berikut merupakan instrumen dalam penelitian ini:

1. Skala Optimisme (*Optimism*)

Skala *optimisme* disusun oleh peneliti berdasarkan dimensi dari teori *optimism* Seligman (2006). Dimensi pada alat ukur disusun adalah *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization* (Gomes, 2021).

Tabel 3. 4 Blueprint Optimism

Aspek	Indikator	F	UF
<i>Permannence</i>	Melihat penyebab masalah berlangsung sementara dan meyakini hal baik akan berlangsung seterusnya	1,9,8	4, 12, 13
<i>Pervasiveness</i>	Memandang sumber masalah berasal dari hal yang spesifik dan memiliki harapan akan hal baik.	2,3, 10	7, 14
<i>Personalization</i>	Menempatkan penyebab masalah berasal dari lingkungan atau orang lain dan menghargai usaha yang dilakukan.	5,6, 11	15

2. Skala Dukungan Sosial (*Social support*)

Skala Dukungan Sosial (*Social support*) disusun oleh peneliti berdasarkan dimensi yang dipaparkan oleh Sarafino (2012). Dimensi pada alat ukur yang disusun oleh penulis diantaranya adalah bentuk emosional atau penghargaan, instrumental atau dukungan nyata, dukungan persahabatan, dan dukungan informasional (Kumalasari & Ahyan, 2016)

Tabel 3. 5 *Blueprint Social support* atau Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	F	UF
Dukungan Emosional	Empati, perhatian, motivasi dan kepedulian dari keluarga	8,2	20
	Empati, perhatian, dan motivasi kepedulian dari teman	13,5	16
Dukungan Penghargaan	Dihargai dan diberi penilaian positif oleh keluarga	7,1	9
	Dihargai oleh diberi penilaian positif teman	10	11,12
Dukungan Instrumental	Diberi bantuan berupa langsung atau tidak langsung dari keluarga	4,14	15
	Diberi bantuan berupa langsung atau tidak langsung dari teman	18	6
Dukungan Informasi	Nasihat, saran, dan petunjuk dari keluarga	17	
	Nasihat, saran, dan petunjuk dari teman	19	3

3. Skala *Self compassion*

Pada skala ini, peneliti menggunakan jenis skala yang digunakan merupakan milik Kristen D.Neff (K. D Neff, 2003) yang kemudian diadaptasi juga modifikasi. *Self compassion* milik Kristen D.Neff dengan

nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,872 yang kemudian dapat diartikan jika instrumen reliabel (Sutanto dkk, 2020). Dimensi pada alat ukur ini ialah kebaikan diri (*self kindness*), sifat manusiawi (*common humanity*) dan kesadaran penuh atas situasi saat ini (*mindfulness*). Selain itu juga terdapat dimensi negatif seperti *self judgement*, *isolation*, dan *over identification*.

Tabel 3. 6 Blueprint Self compassion

Aspek	Indikator	F	UF
Self Kindness	Self-Kindness	14,2,8	
	Self-Judgment		4,12,6
Common Humanity	Common Humanity	7,3	
	Isolation		17,10
Mindfulness	Mindfulness	11,5,13	
	Over-identified		1,15,16,9

4. Validitas dan Reliabilitas

Validitas merupakan kecakapan alat ukur dalam mengukur secara pasti dan akurat apa yang akan diukur (Azwar, 2013). Peneliti menggunakan uji validitas berupa validitas item juga validitas isi. Validitas isi dilakukan dengan bantuan dari expert judgement.

Uji validitas aitem menggunakan uji coba atau tryout dilakukan dengan menyebarkan skala kepada mahasiswa semester akhir dari universitas lain yang berjumlah 30 orang. Singarimbun dan Effendi (1995) menjelaskan bahwa 30 adalah jumlah minimal dalam uji coba kuisioner (Sarwita & Rizqa, 2015). Uji validitas aitem dilakukan dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics 26*. Besarnya daya beda aitem pada nilai corrected aitem correlation digunakan untuk

melakukan seleksi pada aitem. Menurut Azwar (2013) suatu item dapat dikatakan valid apabila item tersebut memiliki nilai korelasi aitem korelasi lebih dari r tabel (Azwar, 2013).

Taraf signifikansi 5% (0,361) adalah nilai r tabel yang digunakan. Maka dengan itu apabila r hitung $\geq 0,361$ aitem dianggap valid, sedangkan jika r hitung $\leq 0,361$ maka aitem dianggap tidak valid.

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas *Optimism* Tahap 1

<i>Item-Total Statistic</i>			
<i>Item</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Perbandingan Daya Beda (r tabel)	Keterangan
Y1	0,325	0,361	Tidak Valid
Y2	0,419	0,361	Valid
Y3	0,465	0,361	Valid
Y4	0,658	0,361	Valid
Y5	0,475	0,361	Valid
Y6	0,367	0,361	Valid
Y7	0,832	0,361	Valid
Y8	0,693	0,361	Valid
Y9	0,675	0,361	Valid
Y10	0,693	0,361	Valid
Y11	0,701	0,361	Valid
Y12	0,636	0,361	Valid
Y13	0,719	0,361	Valid
Y14	0,719	0,361	Valid
Y15	0,688	0,361	Valid

Berdasarkan uji validitas skala *optimism* yang dilakukan, terdapat 1 butir aitem yang memiliki nilai koefisien *corrected item-correlation* kurang dari 0,361 (R Tabel dengan N = 30). Sehingga aitem pada nomor 1 yang ditunjukkan dengan Y1 dinyatakan tidak valid dan harus dikeluarkan dari instrumen. Selain itu aitem Y1 tidak dapat digunakan dalam kuisioner

dan tidak dapat digunakan untuk berbagai analisis data selanjutnya. Dari hasil tersebut, maka tersisa 14 aitem valid yang akan diuji ke tahap II.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas *Optimism* Tahap II

<i>Item-Total Statistic</i>			
<i>Item</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Perbandingan Daya Beda (r tabel)	Keterangan
Y 1	0,419	0,361	Valid
Y 2	0,465	0,361	Valid
Y 3	0,658	0,361	Valid
Y 4	0,475	0,361	Valid
Y 5	0,367	0,361	Valid
Y 6	0,832	0,361	Valid
Y 7	0,693	0,361	Valid
Y 8	0,675	0,361	Valid
Y 9	0,693	0,361	Valid
Y 10	0,701	0,361	Valid
Y 11	0,636	0,361	Valid
Y 12	0,719	0,361	Valid
Y 13	0,719	0,361	Valid
Y 14	0,688	0,361	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas tahap II, seluruh aitem skala *optimism* pada tabel diatas memiliki nilai koefisien *corrected item-correlation* lebih dari 0,361 (r tabel dengan N = 30). Maka dengan itu, seluruh 14 aitem skala *optimism* dinyatakan valid.

Tabel 3. 9 Blueprint *Optimism* (Sesudah Aitem Gugur Dihilangkan)

Aspek	Indikator	F	UF
<i>Permannence</i>	Melihat penyebab masalah berlangsung sementara dan meyakini hal baik akan berlangsung seterusnya	8,7	3, 11, 12
<i>Pervasiveness</i>	Memandang sumber masalah berasal dari hal yang spesifik dan memiliki harapan akan hal baik.	1,2, 9	6, 13
<i>Personalization</i>	Menempatkan penyebab masalah berasal dari lingkungan atau orang lain dan menghargai usaha yang dilakukan.	4,5, 10	14

Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas *Social support* atau Dukungan Sosial

<i>Item-Total Statistic</i>			
<i>Item</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	<i>Perbandingan Daya Beda (r tabel)</i>	<i>Keterangan</i>
X1_1	0,761	0,361	Valid
X1_2	0,765	0,361	Valid
X1_3	0,402	0,361	Valid
X1_4	0,775	0,361	Valid
X1_5	0,756	0,361	Valid
X1_6	0,535	0,361	Valid
X1_7	0,644	0,361	Valid
X1_8	0,624	0,361	Valid
X1_9	0,755	0,361	Valid
X1_10	0,755	0,361	Valid
X1_11	0,636	0,361	Valid
X1_12	0,748	0,361	Valid
X1_13	0,765	0,361	Valid
X1_14	0,647	0,361	Valid
X1_15	0,525	0,361	Valid
X1_16	0,833	0,361	Valid
X1_17	0,763	0,361	Valid
X1_18	0,872	0,361	Valid
X1_19	0,713	0,361	Valid
X1_20	0,844	0,361	Valid

Hasil uji validitas skala *social support* atau dukungan sosial pada tabel diatas menunjukkan jika seluruh aitem sejumlah 20 memiliki nilai koefisien *corrected item-correlation* lebih dari 0,361 (r tabel dengan N = 30). Sehingga kesimpulan yang didapat ialah seluruh aitem dikatakan valid.

Tabel 3. 11 Hasil Uji Validitas *Self compassion*

<i>Item-Total Statistic</i>			
<i>Item</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	<i>Perbandingan Daya Bada (r tabel)</i>	<i>Keterangan</i>
X2_1	0,809	0,361	Valid
X2_2	0,638	0,361	Valid
X2_3	0,712	0,361	Valid
X2_4	0,799	0,361	Valid
X2_5	0,737	0,361	Valid
X2_6	0,791	0,361	Valid
X2_7	0,790	0,361	Valid
X2_8	0,761	0,361	Valid
X2_9	0,761	0,361	Valid
X2_10	0,723	0,361	Valid
X2_11	0,699	0,361	Valid
X2_12	0,802	0,361	Valid
X2_13	0,738	0,361	Valid
X2_14	0,437	0,361	Valid
X2_15	0,677	0,361	Valid
X2_16	0,661	0,361	Valid
X2_17	0,742	0,361	Valid

Hasil uji validitas skala *self compassion* pada tabel diatas, menunjukkan bahwa total aitem yang berjumlah 17 mempunyai nilai koefisien *corrected item-correlation* lebih dari 0,361 (r tabel dengan N = 30). Sehingga didapatkan kesimpulan bahwa aitem yang berjumlah 17 dikatakan valid.

5. Reliabilitas

Reliabilitas adalah seberapa besar dapat dipercaya hasil dari suatu pengukuran (Azwar, 2013). Uji reliabilitas yang digunakan adalah IBM SPSS *Statistics 26* dengan teknik *Cronbach's Alpha*. Muhid (2019) mengungkapkan apabila nilai koefisien reliabilitas mendekati 1,00 maka alat ukur dianggap reliabel (Muhid, 2019). Sedangkan apabila nilai koefisien reliabilitas menjauhi 1,00 maka reliabilitasnya rendah. Berikut merupakan hasil uji reliabilitas dari keempat variabel:

Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas *Optimism*

Cronbach's Alpha	N of Items
.834	14

Pada uji reliabilitas menggunakan SPSS dengan Cronbach's Alpha didapatkan hasil bahwa skala ini memiliki 14 aitem valid dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,834 atau dengan kata lain reliabel.

Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas *Social support* atau Dukungan Sosial

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	20

Pada uji reliabilitas menggunakan SPSS dengan Cronbach's Alpha didapatkan hasil bahwa skala ini memiliki 20 aitem valid dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,934 atau dengan kata lain reliabel.

Tabel 3. 14 Hasil Uji Reliabilitas *Self compassion*

Cronbach's Alpha	N of Items
.930	17

Pada uji reliabilitas menggunakan SPSS dengan Cronbach's Alpha didapatkan hasil bahwa skala ini memiliki 17 aitem valid dengan nilai koefisien reliabilitas 0,933 atau dapat disimpulkan bahwa skala *self compassion* reliabel.

F. Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pada penelitian ini analisis data dilakukan dengan IBM SPSS *Statistics 26* . Beberapa uji analisis data yang digunakan pada penelitian ini diantaranya

1. Uji Prasyarat

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat. Uji prasyarat yang dilakukan sebagai berikut

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan pada masing-masing variabel yang akan dianalisis sebagai syarat jika data yang terkumpul memiliki distribusi secara normal dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics 26* menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Data distribusi normal ditunjukkan dengan taraf signifikansi $> 0,05$.

Sebaliknya data dikatakan berdistribusi tidak normal ditunjukkan dengan taraf signifikansi $< 0,05$ (Muhid, 2019).

b) Uji Linieritas

Dilakukannya uji linieritas pada penelitian ini mengetahui apakah ketiga variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang searah atau tidak. Data yang linier ditunjukkan dengan nilai signifikansi $< 0,05$, sedangkan data tidak linier ditunjukkan dengan nilai signifikansi $> 0,05$.

c) Uji Multikolinieritas

Dilakukannya uji multikolinieritas pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan yang kuat antar variabel bebas. Terdapat 2 cara yang dapat digunakan untuk menguji multikolinieritas, yang pertama dengan membandingkan dengan nilai tolerance. Data dapat dikatakan tidak terjadi gejala multikolinieritas ditunjukkan dengan nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) $< 0,10$. Sebaliknya, data dikatakan terjadi gejala multikolinieritas ditunjukkan dengan VIF (*Variance Inflation Factor*) $> 0,10$ (Sugiyono, 2014).

d) Uji Heterokedastisitas

Dilakukannya uji heterokedastisitas pada penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan variance dari residual pengamatan satu ke pengamatan lainnya (Ghozali, 2021). Uji yang digunakan adalah uji glejser. Data dapat dikatakan tidak terjadi gejala heterokedastisitas jika nilai signifikansi $> 0,05$. Sebaliknya,

data dikatakan terjadi gejala heterokedastisitas jika nilai signifikansi $< 0,05$.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini adalah uji regresi linier berguna yang bertujuan mengetahui tentang hubungan antara *social support* dan *self compassion* dengan *optimism*. Nilai signifikansi 0,05 atau 5% merupakan syarat ketentuan pada uji ini. Sugiyono (2014) memaparkan bahwa analisis data ialah bentuk aktifitas yang umumnya peneliti lakukan sesaat setelah data yang dibutuhkan terkumpul (Sugiyono, 2014). Teknik analisis linier berganda dilakukan menggunakan program IBM SPSS *Statistics 26*.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Hal paling utama adalah mencari fenomena atau masalah yang sedang terjadi. Setelah menemukan, peneliti menghubungi dosen pembimbing untuk berdiskusi. Saat melakukan proses bimbingan, peneliti melakukan kajian literatur, wawancara kepada subjek dalam fenomena yang terjadi untuk menyusun *concept note*. Kemudian setelah *concept note*, tema penelitian disetujui oleh dosen pembimbing. Peneliti mulai menyusun proposal penelitian lalu rancangan penelitian tersebut diajukan kepada prodi akademik. Setelah pengajuan diterima, peneliti melakukan seminar proposal.

Setelah seminar proposal dilakukan, peneliti melakukan berdasarkan masukan dan juga saran berdasarkan apa yang dosen penguji juga dosen pembimbing sampaikan. Selanjutnya setelah proposal disetujui oleh dosen penguji seminar proposal dan juga dosen pembimbing, peneliti melakukan penyusunan alat ukur yaitu angket atau kuisioner serta melakukan *expert judgement* ke 2 ahli psikologi dan juga 1 orang yang sesuai dengan kriteria penelitian untuk menguji kesesuaian aitem atau alat ukur penelitian. Setelah peneliti selesai melakukan *expert judgement*, peneliti melakukan perbaikan alat ukur atau aitem sesuai masukan dan saran dari *expert*. Kemudian peneliti

mengurus izin penelitian dan mengajukan surat penelitian ke lembaga terkait, yaitu Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Kemudian sesudah mendapat surat terkait izin penelitian, peneliti melakukan diskusi dengan dosen untuk memastikan subjek penelitian lalu data penelitian mulai dikumpulkan oleh peneliti. Pengambilan data dilakukan secara *online* pada awalnya dikarenakan adanya pandemi COVID-19, namun dikarenakan jumlah subjek sebanyak 357 maka peneliti mengambil tindakan yang telah didiskusikan dengan dosen pembimbing, yaitu mengirimkan surat izin penelitian kepada setiap fakultas untuk mendapat bantuan dari setiap fakultas agar menghimbau mahasiswa yang sesuai dengan kriteria penelitian untuk mengisi kuisisioner penelitian. Tidak hanya itu, peneliti juga melakukan pencarian subjek secara *offline* di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, baik kampus 1 maupun 2 dikarenakan mulai pulihnya pembelajaran dan bimbingan secara tatap muka.

Langkah terakhir setelah mendapat subjek sesuai kebutuhan penelitian, peneliti segera untuk melakukan pengolahan data serta melakukan penyusunan hasil penelitian berupa laporan yang tertulis dalam tugas akhir atau skripsi.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a) Deskripsi Data Subjek

Penelitian ini melibatkan 357 mahasiswa akhir UINSA dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya sebagai subjek. Deskripsi lengkap mengenai subjek dijelaskan sebagai berikut:

1) Deskripsi Berdasarkan Usia

Tabel 4. 1 Data Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase
19 - 20 Tahun	7	1%
21 - 26 Tahun	350	99%
Total	357	

Dari jumlah 357 subjek dapat diketahui bahwa subjek yang berusia 19 hingga 20 tahun berjumlah 7 orang dengan keterangan presentase sebesar 1%. Sedangkan untuk usia 21 hingga 26 tahun berjumlah 350 orang dengan keterangan presentase sebesar 99%.

2) Deskripsi Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 2 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	91	25,5%
Perempuan	266	74,5%
Total	357	

Dari jumlah 357 subjek diketahui subjek yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 91 orang dengan keterangan

presentase sebesar 25,5%, sedangkan subjek yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 266 orang dengan keterangan presentase sebesar 74,5%.

3) Deskripsi Berdasarkan Semester

Tabel 4. 3 Data Subjek Berdasarkan Semester

Semester	Jumlah	Presentase
8	169	47,3%
10	148	41,5%
12	33	9,2%
14	7	2,0%
Total	357	

Dari jumlah 357 subjek dapat diketahui bahwa subjek yang sedang berada di semester 8 sebanyak 169 orang dengan presentase sebesar 47,3%, lalu subjek yang berada di semester 10 sebanyak 148 orang dengan presentase sebesar 41,5%. Kemudian untuk subjek yang berada pada semester 12 berjumlah 33 orang dengan presentase sebesar 9,2%, dan subjek yang berada pada semester 14 berjumlah 14 orang dengan presentase sebesar 2,0%.

4) Deskripsi Berdasarkan Semester Mengulang Mata Kuliah Skripsi

Tabel 4. 4 Data Subjek Berdasarkan Semester Mengulang Mata Kuliah Skripsi

Semester Mengulang	Jumlah	Presentase
1 Semester	83	23%
2 Semester	141	39%
3 Semester	86	24%
4 Semester	27	8%
5 Semester	16	4%
6 Semester	2	1%
7 Semester	2	1%
Total	357	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 1 semester berjumlah 83 orang dengan presentase 23%. Kemudian subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 2 semester berjumlah 141 orang dengan presentase 39%, subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 3 semester berjumlah 86 orang dengan presentase 24%, subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 4 semester berjumlah 27 orang dengan presentase 8% dan subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 5 semester berjumlah 16 orang dengan presentase 4%. Tidak hanya itu, pada tabel diatas juga menunjukkan subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 6 semester berjumlah 2 orang dengan presentase 1% dan subjek yang mengulang mata

kuliah skripsi sebanyak 7 semester berjumlah 2 orang dengan presentase 1%.

b) Deskripsi Data

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, pemaparan data diperoleh dijelaskan melalui deskripsi data dibawah ini:

Tabel 4. 5 Deskripsi Data Statistik

Variabel	N	Nilai Min,	Nilai Max,	Mean	Std, Deviation
<i>Optimism</i>	357	40	70	59,44	5,27184
<i>Social support</i>	357	65	100	84,69	7,46003
<i>Self compassion</i>	357	38	85	69,53	7,10134

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa ketiga variabel memiliki subjek sebanyak 357 orang. Pada tabel tersebut variabel *optimism* memiliki nilai minimum sebesar 40, nilai maximum sebesar 70, mean sebesar 59,44 dan standar deviasi sebesar 5,27184. Kemudian pada variabel *social support* memiliki nilai minimum sebesar 65, nilai maximum sebesar 100, mean sebesar 8,69 dan standar deviasi sebesar 7,46003. Sedangkan pada variabel *self compassion* diketahui memiliki nilai minimum sebesar 38, nilai maximum sebesar 85, mean sebesar 69,53 dan standar deviasi sebesar 7,10134.

Setelah didapatkan hasil analisis deskripsi tersebut, selanjutnya dilakukan pengkategorisasian skor terhadap variabel *optimism*, *social support*, dan *self compassion*. Berikut adalah hasil pengkategorian skor:

Tabel 4. 6 Rumus Kategori Nilai

Rumus	Kategori
$X \leq M - 1SD$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	Tinggi

Keterangan:

X : Skor Responden

M : Mean

SD : Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategori diatas, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Subjek

Variabel	Kategorisasi	Skor	Jumlah	Presentase
<i>Optimism</i>	Rendah	$X \leq 54,17$	38	11%
	Sedang	$54,17 \leq X \leq 64,71$	243	68%
	Tinggi	$64,71 \leq X$	76	21%
<i>Social support</i>	Rendah	$X \leq 77,23$	46	13%
	Sedang	$77,23 \leq X \leq 92,15$	237	66%
	Tinggi	$92,15 \leq X$	74	21%
<i>Self compassion</i>	Rendah	$X \leq 62,43$	14	4%
	Sedang	$62,43 \leq X \leq 76,63$	276	77%
	Tinggi	$76,63 \leq X$	67	19%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 38 subjek memiliki perilaku *optimism* rendah dengan presentase sebesar 11%, 243 subjek memiliki perilaku *optimism* sedang dengan presentase sebesar 68%, dan 76 subjek memiliki perilaku *optimism*

tinggi dengan presentase sebesar 21%. Kemudian terdapat 46 subjek memiliki *social support* yang rendah dengan presentase sebesar 13%, 237 subjek memiliki *social support* sedang dengan presentase sebesar 66%, dan 74 subjek mempunyai *social support* tinggi dengan presentase sebesar 21%. Sedangkan pada variabel *self compassion*, terdapat 14 subjek mempunyai *self compassion* yang rendah dengan nilai presentase sebesar 4%, 276 subjek mempunyai *self compassion* yang sedang dengan nilai presentase sebesar 77%, dan 67 subjek memiliki *self compassion* yang tinggi dengan nilai presentase sebesar 19%.

Selanjutnya peneliti melakukan analisis tabulasi silang variabel. Uji analisis tabulasi silang dilakukan dengan upaya untuk mengetahui tingkat variabel berdasarkan data demografis yang telah ada.

Tabel 4. 8 Analisis Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap Optimism

Jenis Kelamin		Optimism			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	64	17	91
	Perempuan	28	179	59	266
Total		38	243	76	357

Diketahui dari tabel diatas, diperoleh hasil bahwa subjek dengan jenis kelamin laki-laki terdapat 10 orang memiliki *optimism* rendah, 64 orang memiliki *optimism* sedang dan 17 orang memiliki *optimism*

yang tinggi. Sedangkan untuk jenis kelamin perempuan diketahui bahwa terdapat 28 orang memiliki *optimism* rendah, 179 orang memiliki *optimism* sedang, dan terdapat 57 orang memiliki *optimism* tinggi.

Tabel 4. 9 Analisis Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap *Social support*

		<i>Social support</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	13	58	20	91
	Perempuan	33	179	54	266
Total		46	237	74	357

Diketahui dari tabel diatas, didapatkan hasil bahwa subjek dengan jenis kelamin laki-laki terdapat 13 orang memiliki *social support* rendah, 58 orang memiliki *social support* sedang dan 20 orang memiliki *social support* yang tinggi. Sedangkan untuk jenis kelamin perempuan diketahui bahwa terdapat 33 orang memiliki *social support* rendah, 179 orang memiliki *social support* sedang dan 54 orang memiliki *social support* tinggi.

Tabel 4. 10 Analisis Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap *Self compassion*

		<i>Self compassion</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	6	67	18	91
	Perempuan	8	209	49	266
Total		14	276	67	357

Diketahui dari tabel diatas didapatkan hasil bahwa subjek dengan jenis kelamin laki-laki terdapat 6 orang mempunyai *self*

compassion rendah, 67 orang mempunyai *self compassion* sedang dan 18 orang mempunyai *self compassion* yang tinggi. Sedangkan untuk jenis kelamin perempuan diketahui bahwa terdapat 8 orang mempunyai *self compassion* rendah, 207 orang mempunyai *self compassion* sedang dan 67 orang mempunyai *self compassion* tinggi.

Tabel 4. 11 Analisis Tabulasi Silang Usia Terhadap *Optimism*

	Usia	<i>Optimism</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
	19 - 20 Tahun	2	3	2	2
	21 - 26 Tahun	36	240	74	350
	Total	38	243	76	357

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pada usia 19 - 20 tahun terdapat 2 subjek yang mempunyai *optimism* rendah, 3 subjek mempunyai *optimism* sedang, dan 2 subjek mempunyai *optimism* tinggi. Sedangkan pada usia 21 – 26 tahun terdapat 36 subjek mempunyai *optimism* rendah, 240 mempunyai mempunyai *optimism* sedang, dan 74 subjek mempunyai *optimism* tinggi.

Tabel 4. 12 Analisis Tabulasi Silang Usia Terhadap *Social support*

	Usia	<i>Social support</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
	19 - 20 Tahun	1	5	1	2
	21 – 26 Tahun	45	232	73	250
	Total	46	237	74	357

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pada usia 19 - 21 tahun terdapat 1 subjek yang memiliki *social support* rendah, 5 subjek memiliki *social support* sedang dan 1 subjek dengan *social support* tinggi. Sedangkan pada usia 21 - 26 tahun terdapat 45 subjek dengan *social support* yang rendah, 232 subjek memiliki *social support* yang sedang dan 73 subjek memiliki *social support* yang tinggi.

Tabel 4. 13 Analisis Tabulasi Silang Usia Terhadap *Self Compassion*

		<i>Self compassion</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Usia	19 - 20 Tahun	0	5	2	2
	21 - 26 Tahun	14	271	65	355
Total		14	276	67	357

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pada usia 19 - 20 tahun tidak terdapat subjek yang mempunyai *self compassion* yang rendah, lalu terdapat 5 subjek mempunyai *self compassion* yang sedang dan 2 subjek mempunyai *self compassion* yang tinggi. Sedangkan pada usia 21 – 26 tahun terdapat 14 subjek mempunyai *self compassion* rendah, 271 subjek mempunyai *self compassion* yang sedang dan 65 subjek mempunyai *self compassion* yang tinggi.

Tabel 4. 14 Analisis Tabulasi Silang Semester Terhadap Optimism

		<i>Optimism</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Semester	8	16	113	40	169
	10	18	97	33	148
	12	3	27	3	33
	14	1	6	0	7
Total		38	243	76	357

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa subjek yang mahasiswa pada semester 8, memiliki 16 orang dengan *optimism* rendah, 113 orang dengan *optimism* sedang dan 40 orang dengan *optimism* tinggi. Selanjutnya pada semester 10 terdapat 18 orang dengan *optimism* rendah, 97 orang dengan *optimism* sedang dan 40 orang dengan *optimism* tinggi. Kemudian pada semester 12, terdapat 3 orang dengan *optimism* rendah, 27 orang dengan *optimism* sedang dan 3 orang dengan *optimism* tinggi. Terakhir yaitu pada semester 14 terdapat 1 orang dengan *optimism* rendah dan 6 orang dengan *optimism* sedang.

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

Tabel 4. 15 Analisis Tabulasi Silang Jumlah Semester Mengulang Mata Kuliah Skripsi Terhadap *Optimism*

		<i>Optimism</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Semester Mengulang	1 Semester	8	66	9	83
	2 Semester	19	85	37	141
	3 Semester	6	54	26	86
	4 Semester	2	21	4	27
	5 Semester	2	14	0	16
	6 Semester	1	1	0	2
	7 Semester	0	1	0	1
	8 Semester	0	1	0	1
	Total		38	243	76

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa subjek mahasiswa yang telah mengulang mata kuliah skripsi dengan 1 semester terdapat 8 orang memiliki *optimism* rendah, 66 orang memiliki *optimism* sedang dan 9 orang memiliki *optimism* yang tinggi. Pada mahasiswa yang mengulang sebanyak 2 semester terdapat 19 orang memiliki *optimism* rendah, 85 orang memiliki *optimism* sedang dan 37 orang memiliki *optimism* yang tinggi.

Selanjutnya pada yang mengulang sebanyak 3 semester terdapat 6 orang memiliki *optimism* rendah, 54 orang memiliki *optimism* sedang dan 26 orang memiliki *optimism* tinggi. Lalu pada yang mengulang sebanyak 4 semester terdapat 2 orang memiliki *optimism* rendah, 21 orang memiliki *optimism* sedang dan 4 orang memiliki *optimism* tinggi. Kemudian pada yang mengulang sebanyak 5

semester terdapat 2 orang memiliki *optimism* rendah, dan 14 orang memiliki *optimism* sedang.

Berbeda dengan sebelumnya, mereka yang mengulang sebanyak 6 semester terdapat masing-masing 1 orang yang memiliki *optimism* yang rendah dan juga sedang. Yang terakhir, pada yang mengulang selama 7 dan 8 semester terdapat masing-masing 1 orang memiliki *optimism* yang sedang.

c) Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

**Tabel 4. 16 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardize d Residual
N		357
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.11331527
Most Extreme Differences	Absolute	.040
	Positive	.032
	Negative	-.040
Test Statistic		.040
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diatas, nilai signifikan yang didapatkan adalah $0,200 > 0,05$. Dari hasil uji tersebut dapat dikatakan bahwa data berdistribusi secara normal.

2) Uji Linearitas

Tabel 4. 17 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Unstandar dized Residual *	Between Groups (Com bined)	3770.688	239	15.777	.819	.899
Unstandar dized Predicted Value	Lineari ty	.000	1	.000	.000	1.000
	Deviati on from Lineari ty	3770.688	238	15.843	.823	.894
	Within Groups	2252.606	117	19.253		
	Total	6023.293	356			

Berdasarkan tabel hasil uji linieritas diatas, nilai signifikan yang didapatkan adalah 0,894. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *social support*, *self compassion*, dan *optimism* memiliki hubungan yang linier ($>0,05$)

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

3) Uji Multikolinieritas

Tabel 4. 18 Hasil Uji Multikolinieritas

Model	Coefficients							
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics			
					B	Std. Error	Beta	Tolerance
1	(Constant)	22.134	2.603		8.505	.000		
	<i>Social support</i>	.165	.038	.233	4.379	.000	.608	1.645
	<i>Self compassion</i>	.336	.039	.453	8.509	.000	.608	1.645

Tabel 4. 19 Hasil Kesimpulan Uji Multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistics		
	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Social support</i>	0,608	1,645	Tidak Terjadi
<i>Self compassion</i>	0,608	1,645	Multikolinieritas

Berdasarkan tabel diatas variabel *social support* memiliki nilai tolerance sebesar $0,608 > 0,10$ dan nilai VIF sebesar $1,645 < 10,0$ yang artinya pada variabel *social support* tidak terjadi gejala multikolinieritas. Hasil yang sama juga dimiliki oleh variabel *self compassion*. Variabel *self compassion* memiliki nilai tolerance sebesar $0,608 > 0,10$ dan nilai VIF sebesar $1,654$

< 10,0 yang artinya pada variabel *self compassion* juga tidak terjadi gejala multikolinieritas.

4) Uji Heterokedastisitas

Tabel 4. 20 Hasil Uji Heterokedastisitas

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	8.461	1.469		5.759	.000
	<i>Social support</i>	-.038	.021	-.119	-1.776	.077
	<i>Self compassion</i>	-.027	.022	-.082	-1.230	.220

Tabel 4. 21 Hasil Kesimpulan Uji Heterokedastisitas

Coeffecient		
Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Social support</i>	0,077	Tidak Terjadi Gejala
<i>Self compassion</i>	0,220	Heteroskedastisitas

Berdasarkan tabel diatas variabel *social support* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,077 > 0,05$ dan yang artinya pada variabel *social support* tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Hasil yang sama juga dimiliki oleh variabel *self compassion*. Variabel *self compassion* memiliki nilai signifikansi sebesar

0,220 > 0,05 yang artinya pada variabel *self compassion* juga tidak terjadi tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

B. Pengujian Hipotesis

1. Uji T

Uji T merupakan teknik analisis regresi berganda yang memiliki kegunaan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan dari masing-masing variabel. Apabila nilai sig < 0.05 atau t hitung > t tabel maka terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dengan variabel Y, begitu pula sebaliknya. Berikut hasil oleh data Uji T:

Tabel 4. 22 Hasil Uji T Linier Berganda

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22.134	2.603		8.505	.000
	<i>Social support</i>	.165	.038	.233	4.379	.000
	<i>Self compassion</i>	.336	.039	.453	8.509	.000

a. Dependent Variable: *Optimism*

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari variabel *social support* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *social support* berhubungan signifikan dengan *optimism*. Kemudian untuk variabel *self compassion* memiliki

hasil nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan juga bahwa variabel *self compassion* berhubungan secara signifikan dengan *optimism*. Selain diuji menggunakan SPSS, peneliti juga melakukan pengujian dengan membandingkan nilai t dengan t tabel. Didapatkan nilai $t(0,025 ; 354)$ adalah dengan rumus nilai $t(\alpha/2 ; n-k-1)$. Sehingga hasil dari perbandingan tersebut mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 23 Hasil Kesimpulan T hitung dan T tabel

Variabel	T hitung	T tabel	Keterangan
<i>Social support</i>	4,379	1,966	Hipotesis Diterima
<i>Self compassion</i>	8.509	1,966	Hipotesis Diterima

- a. Hipotesis 1: Uji hipotesis variabel *social support* dengan *optimism* memperoleh hasil bahwa t hitung ($4,379 > 1,966$) dengan nilai signifikansi 0,000. Dapat diambil kesimpulan bahwa variabel *social support* memiliki hubungan positif dengan variabel *optimism*, sehingga semakin tinggi *social support* maka semakin tinggi juga *optimism* yang terjadi.
- b. Hipotesis 2: Uji hipotesis variabel *self compassion* dengan *optimism* memperoleh hasil bahwa t hitung ($8,509 > 1,966$) dengan nilai signifikansi 0,000. Dapat diambil kesimpulan bahwa variabel *self compassion* memiliki hubungan positif dengan variabel *optimism*, sehingga semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi juga *optimism* yang terjadi.

2. Uji F

Uji F merupakan teknik analisis regresi berganda digunakan untuk mengetahui hubungan dari dari seluruh variabel X dan juga variabel Y. Apabila nilai sig < 0,05 atau t hitung > t tabel maka terdapat hubungan yang simultan antara variabel X dengan variabel Y, begitu pula sebaliknya. Berikut hasil oleh data Uji F:

Tabel 4. 24 Hasil Uji F Regresi Linier Berganda

ANOVA ^a						
	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3870.780	2	1935.390	113.746	.000
	Residual	6023.293	354	17.015		
	Total	9894.073	356			

a. Dependent Variable: *Optimism*

Berdasarkan dari tabel diatas, didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga variabel *social support*, *self compassion* memiliki hubungan secara simultan dengan variabel *optimism*. Selain menggunakan Uji F melalui SPSS, perhitungan menggunakan nilai f dan f tabel juga dilakukan peneliti. Pada uji tersebut diketahui bahwa nilai f hitung sebesar yang diperoleh dengan rumus perhitungan $f(k;n-k) = f(2 ; 355)$. Sehingga dapat disimpulkan dengan keterangan f hitung ($113,746$) > f tabel ($3,021$) bahwa hipotesis diterima dengan penjelasan bahwa variabel *social support*, *self*

compassion secara simultan memiliki hubungan dengan variabel *optimism*.

3. Analisis Koefisien Determinasi (R^2)

Analisis koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui hubungan variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 4. 25 Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.625	.391	.388	4.12492

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai R sebesar 0.391 yang kemudian dapat diartikan bahwa variabel *social support* dan *self compassion* mempengaruhi variabel *optimism* sebesar 39,1%. 60,9% sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak ada dalam penelitian ini.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan variabel *social support* dan *self compassion* terhadap *optimism* mahasiswa akhir di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada masa pandemi COVID-19. Teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan yang dituju adalah regresi linier berganda. Selain itu uji prasayarat juga dilakukan pada penelitian ini. Diantaranya adalah uji normalitas, linieritas, multikolinieritas dan heterokesdatisitas.

Berdasarkan hasil prasyarat didapatkan hasil bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $0,200 > 0,05$. Kemudian pada uji linieritas didapatkan hasil $0,894 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa *social support*, *self compassion*, dan *optimism* memiliki hubungan yang linier. Selanjutnya pada uji multikolinieritas didapatkan hasil variabel *social support* memiliki nilai tolerance sebesar $0,608 > 0,10$ dan nilai VIF sebesar $1,645 < 10,0$. Sedangkan pada variabel *self compassion* memiliki nilai tolerance sebesar $0,608 > 0,10$ dan nilai VIF sebesar $1,654 < 10,0$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinieritas pada variabel *social support* dan juga *self compassion*. Pada uji prasyarat terakhir yaitu heteroskedastisitas didapatkan hasil bahwa variabel *social support* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,77 > 0,05$ dan variabel *self compassion* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,220 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada variabel *social support* dan juga *self compassion*.

Hubungan antara *social support* dan *self compassion* dengan *optimism* yang menjadi pokok dalam penelitian ini telah dibuktikan dengan hasil uji regresi linier berganda. Hasil pada pengujian mengungkapkan bahwa *social support* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa *social support* dan *optimism* berhubungan secara signifikan. Kemudian untuk variabel *self compassion* memiliki hasil nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan juga bahwa variabel *self compassion* berhubungan secara signifikan dengan *optimism*.

Selain itu sesuai dengan perhitungan t tabel dan juga t hitung. Pada variabel *social support* diketahui memiliki t hitung sebesar 4,379 dan t tabel sebesar 1,966 yang kemudian dapat disimpulkan bahwa H1 atau hipotesis 1 diterima dengan penjelasan bahwa *social support* memiliki hubungan positif dengan variabel *optimism*, sehingga semakin tinggi *social support* maka semakin tinggi juga *optimism* yang terjadi. Selanjutnya pada variabel *self compassion* diketahui memiliki t hitung sebesar 8,509 dan t tabel sebesar 1,966 yang kemudian dapat disimpulkan bahwa H2 atau hipotesis 2 diterima dengan keterangan bahwa *self compassion* memiliki hubungan positif dengan variabel *optimism*, sehingga semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi juga *optimism* yang terjadi.

Tidak hanya itu, peneliti juga melakukan uji F regresi linier berganda. Dalam uji tersebut diperoleh hasil bahwa variabel *social support* dan *self compassion* memiliki hubungan yang positif dan simultan terhadap *optimism*. Hasil tersebut didukung oleh nilai f hitung $113,746 > f$ tabel 3,021. Dapat disimpulkan bahwa H3 atau hipotesis 3 diterima dengan keterangan bahwa *social support*, *self compassion* secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan *optimism*.

Hasil dari uji regresi antara *social support* dan *optimism* tersebut didukung dengan pernyataan Seligman yang menyatakan bahwa *social support* memiliki hubungan yang positif dengan *optimism*. Menurutnya optimisme merupakan cara pandangan yang utuh dalam mengamati sesuatu hal yang baik, memiliki pikiran yang positif dan mudah untuk berpikir

mengenai makna bagi dirinya sendiri. Seligman mengungkapkan bahwa dukungan sosial ialah faktor yang memiliki pengaruh terhadap sikap *optimism*. Dukungan sosial yang mampu membantu individu untuk memiliki optimis yang lebih baik (Prasetyo et al., 2015). Dukungan sosial dijelaskan oleh Gottlieb merupakan bentuk informasi verbal atau non-verbal, nasihat, bantuan atau perilaku yang diperoleh dari orang lain atau berbentuk kehadiran dan berbagai hal yang mampu menularkan manfaat emosional atau mempengaruhi perilaku penerima (Gottlieb, 2010).

Dukungan sosial merupakan bantuan yang beragam seperti dukungan emosional, penghargaan, nyata atau instrumental ataupun informasi (Kumalasari & Ahyar, 2016). Dukungan sosial digambarkan oleh Sarafino sebagai kegembiraan yang dirasakan individu tentang perhatian, penghargaan, informasi, dan dukungan langsung yang mereka terima dari individu dan kelompok lain (Sa'adadiyah & Sartika, 2015). Menurut Gottlieb dukungan sosial bisa didapatkan melalui seseorang dari hubungan profesional seperti psikolog, konselor, dan sebagainya dan juga bisa diperoleh dari hubungan non profesional seperti kerabat, teman, atau keluarga. Turner (dalam Sarafino & Smith, 2012) mengungkapkan bahwa dukungan sosial mampu membantu individu keluar dari situasi yang sulit.

Hubungan antara dukungan sosial dan optimisme juga dibuktikan oleh penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh peneliti lain sebelumnya. Salah satunya dalam penelitian mengenai dukungan sosial terhadap optimisme mahasiswa akhir yang dilakukan oleh Ushfuriyah. *Social support* dan

optimisme memiliki hubungan yang signifikan. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi optimisme mahasiswa dan begitu pula sebaliknya (Ushfuriyah, 2015). Sejalan dengan penelitian Ushfuriyah, penelitian lainnya juga menyatakan dukungan sosial dan optimisme memiliki hubungan yang positif. Penelitian tersebut dilakukan oleh Zannaturisa kepada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Dalam penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa dukungan sosial dan optimisme berpengaruh secara positif. Tingginya dukungan sosial, berpengaruh pada tingginya optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa (Batubara, 2020).

Selanjutnya dalam uji regresi berganda yang dilakukan, tidak hanya mendapatkan hasil terkait variabel *social support* yang memiliki hubungan positif dengan optimisme, namun juga mendapatkan hasil terkait variabel *self compassion*. Hasil menyatakan bahwa *self compassion* dan *optimism* memiliki hubungan yang positif. *Self compassion* sikap dimana memiliki rasa yang baik dan peduli terhadap diri sendiri dan mempunyai pemahaman bahwa kesulitan penderitaan, kekurangan, juga kegagalan yang terdapat pada diri sendiri merupakan bagian yang pasti dimiliki dan dirasakan oleh individu lainnya (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). *Self compassion* diketahui dapat mempengaruhi optimisme seseorang (Kristin D Neff et al., 2007). Sejalan dengan pernyataan tersebut, Neff juga menjelaskan berdasarkan penelitian yang telah ia lakukan sebelumnya. Penelitian tersebut memiliki hasil bahwa orang yang memiliki *self compassion* yang

tinggi, cenderung mengalami lebih banyak pengaruh positif salah satunya adalah optimisme (Kristin D Neff et al., 2007).

Sikap *self compassion* yang dimiliki oleh seseorang memiliki pengaruh dalam menentukan rendah atau tingginya sikap optimisme dalam seseorang (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). Hal tersebut juga dibuktikan oleh beberapa penelitian lainnya yang telah dilakukan peneliti lain sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian milik oleh Anni & Duryati. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa individu dengan *self compassion* yang tinggi mampu meningkatkan optimisme dalam dirinya, begitu pun sebaliknya (Anni, 2021). Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, penelitian ini juga memiliki hasil yang serupa. Semakin tinggi *social support* yang diterima maka semakin tinggi pula sikap optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Optimisme perlu dimiliki oleh setiap individu dikarenakan optimisme sangat memiliki keterkaitan dengan pengaruh yang positif terlebih bagi mahasiswa akhir yang dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sesuai waktu yang telah ditentukan. Dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi sering kali menemui beberapa kesulitan. Beberapa kesulitan yang biasa dialami adalah topik penelitian atau tema penelitian, judul penelitian, sampel penelitian, skala yang digunakan untuk alat ukur penelitian, referensi yang terbatas, waktu yang terbatas dalam penelitian, proses perbaikan setelah bimbingan yang dilakukan secara berulang-ulang, dosen pembimbing yang sukar untuk ditemui, cukup lamanya dosen pembimbing

dalam pemberian feedback dan lain sebagainya (Roellyana & Listiyandini, 2016). Kesulitan-kesulitan tersebut dapat dilalui jika mahasiswa memiliki *optimism* dalam dirinya.

Pada umumnya orang dengan *optimism* yang baik lebih memiliki keyakinan mengenai masa depan yang akan menggiring mereka untuk melanjutkan upaya dalam mencapai tujuan yang diharapkan walaupun dalam prosesnya terdapat masa-masa yang sulit (Hanssen et al., 2015). Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian lainnya yang menyatakan bahwa optimisme yang dimiliki oleh individu bermanfaat untuk menghadapi keadaan yang dapat membuat individu penuh tekanan atau stress (Hart, Vella, & Mohr, 2008; Strunk, Lopez, & DeRubeis, 2006).

Selain uji regresi berganda, pada penelitian ini juga dilakukan analisis tabulasi silang antara *optimism*, *social support* dan *self compassion*. Analisis tabulasi silang pada optimisme dilakukan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan jumlah semester mengulang mata kuliah. Pada analisis tabulasi silang *optimism* dengan usia menunjukkan bahwa usia 21 - 26 tahun usia yang paling banyak menunjukkan mahasiswa yang memiliki optimisme yang tinggi. Meskipun dalam penelitian ini jumlah mahasiswa dengan umur 21 - 26 tahun lebih banyak diantara usia lainnya. Jika dikategorikan maka usia 21 – 26 tahun merupakan bagian dari dewasa awal. Golongan dewasa muda berkisar antara 21-40 diungkapkan oleh Papalia, Olds, dan Feldman (Dariyo, 2003)

Menurut Hurlock dewasa awal adalah masa individu mempunyai berbagai tuntutan dari tugas perkembangan yang beragam yang harus dipenuhi. Diantaranya adalah bekerja, menentukan pasangan, membina rumah tangga, merawat anak, bertanggung jawab sebagai warga negara, dan menemukan kelompok sosial yang memberikan perasaan nyaman (Hurlock, 2012)

Pada dewasa awal terdapat individu yang belum membentuk keluarga dan baru akan memulai karir mereka dalam suatu lapangan tertentu (Adila & Kurniawan, 2020). Menurut Kumbara dkk dewasa awal ialah masa dimana individu mempunyai fisik dan juga optimisme dalam kondisi optimal atau stabil meskipun kehidupan masa dewasa awal dipenuhi dengan tekanan. Selain itu pada dewasa awal mempunyai beberapa resiko yang cukup berat akan kerentanan sosial dan perkembangannya (Adila & Kurniawan, 2020). Semakin bertambahnya usia, pada umumnya individu akan memiliki pengalaman-pengalaman lebih banyak dibanding dengan mereka yang lebih muda. Pengalaman yang dimiliki individu dalam menghadapi berbagai masalah dapat dapat mengembangkan sikap optimis (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Pada analisis tabulasi silang jenis kelamin dengan *optimism* diketahui bahwa *optimism* tinggi berada pada jenis kelamin perempuan meskipun jumlah antara jenis kelamin pada penelitian ini tidak sama. Menurut Vinacle terdapat faktor egosentris dan faktor etnosentris yang merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *optimism*. Faktor etnosentris berupa keluarga,

jenis kelamin, ekonomi, dan agama (Masrukhin & Liftiah, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anni dan Durriyati, dan juga Umboh dkk. Dalam penelitian tersebut laki-laki memiliki *optimism* yang lebih rendah dibanding perempuan perbedaannya tidak terlalu signifikan (Umboh et al., 2020). Selanjutnya terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Fauziah dan Wahyuni memiliki hasil sejalan yaitu *optimism* laki-laki memiliki *optimism* yang rendah dibanding dengan *optimism* perempuan walaupun hasilnya tidak terlalu signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Glaesmer dkk (2002) juga mendapatkan kesimpulan bahwa *optimism* laki-laki lebih rendah dibandingkan dengan walaupun perbedaannya yang sangat kecil (Fauziah & Wahyuni, 2022).

Selanjutnya pada analisis tabulasi silang antara jumlah semester mengulang dengan *optimisme* menunjukkan bahwa yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 1-2 menunjukkan sikap *optimism* yang lebih tinggi dibanding yang mengulang mata kuliah semester 3-8. Hasil tersebut berbeda dengan pernyataan Ningrum (2011) bahwa mahasiswa yang pernah mengambil mata kuliah skripsi lebih dari 1 semester mempunyai tingkat *optimism* yang lebih rendah bila dibandingkan dengan mahasiswa yang baru mengambil mata kuliah skripsi selama 1 semester yang cenderung mempunyai tingkat *optimism* lebih tinggi (Ningrum, 2011).

Perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan Ningrum (2011) terdapat di kategori jumlah semester. Namun dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa yang mengulang mata kuliah skripsi lebih

sedikit atau baru mengambil mata kuliah skripsi memiliki tingkat optimisme yang lebih tinggi dibandingkan yang telah mengulang mata kuliah lebih banyak. Jumlah semester mengulang tentu berkaitan dengan status semester mahasiswa, pada analisis tabulasi silang semester dengan *optimism* memiliki hasil bahwa semester 8 memiliki mahasiswa dengan *optimism* tinggi paling banyak dibandingkan dengan semester lainnya.

Analisis tabulasi silang tidak hanya dilakukan pada variabel *optimism*, tetapi dilakukan juga pada *social support*. Analisis tabulasi silang *social support* dilakukan dengan dengan usia, dan jenis kelamin. Pada analisis tabulasi silang usia, diketahui bahwa usia 21-26 tahun memiliki *social support* yang tinggi dibandingkan dengan usia lainnya. Hasil pada analisis tabulasi silang usia dengan *social support* didapatkan hasil bahwa usia 21-26 memiliki *social support* dengan kategori tinggi lebih banyak dibandingkan dengan usia lainnya. Usia 21-26 merupakan usia yang tergolong pada masa dewasa awal. Dewasa awal merupakan masa yang menurut Erikson adalah masa individu mendapat tugas perkembangan untuk memulai atau mengembangkan hubungan yang lebih intim dengan individu lainnya. Apabila individu dewasa awal menjalin hubungan intim yang sehat dengan individu lain. Maka keintimasi akan tercapai, namun jika tidak tercapai individu akan merasa terisolasi (Santrock, 2012).

Dengan adanya hubungan yang sehat dan intimasi dengan individu lain, tentu akan berpengaruh baik dalam kehidupan seseorang. Di masa dewasa awal, individu dapat dianggap telah mampu berkomitmen untuk

menjalin sebuah hubungan pertemanan yang dekat dalam waktu lama. Dengan kata lain bahwa pada umumnya pertemanan yang dimiliki saat dewasa awal merupakan pertemanan yang baik dikarenakan pada dewasa awal individu akan mulai pencarian terhadap perseorangan atau kelompok yang memiliki frekuensi yang serupa dengan dirinya (Putri, 2018). Paul (1973) mengatakan bahwa dewasa awal merupakan masa individu akan memiliki ketergantungan dengan orang lain, siapapun yang bermakna juga berpengaruh dalam kehidupannya. Ketergantungan ini dapat terjadi antara individu dengan orang tua, keluarga, teman, dan lain sebagainya. Dapat disimpulkan bahwa ketergantungan ini dapat menjadikan salah satu faktor yang membuat dukungan sosial pada dewasa awal memiliki kategori tinggi (Jannah et al., 2021).

Kemudian analisis tabulasi silang *social support* dilakukan dengan data jenis kelamin. Didapatkan hasil jenis kelamin laki-laki memiliki *social support* yang rendah dibanding dengan jenis kelamin perempuan. Konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Bells (1981), ditemukan bahwa selama siklus hidup, wanita umumnya memiliki lebih banyak teman dekat daripada pria. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Belle (1989); Maccoby (1966); Wheeler, & Nezelek (1977) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dengan kategori tinggi ditemukan pada subjek yang berjenis kelamin perempuan. Selain itu, wanita memberikan lebih banyak dukungan emosional kepada pria dan wanita, dan mereka mendapatkan lebih banyak bantuan sebagai balasannya. Selain itu wanita lebih memiliki

hubungan yang intim dan lebih terbuka dalam persahabatan mereka, dan juga pada umumnya lebih empati, ekspresif, dan terbuka daripada laki-laki (Knoll & Schwarzer, 2002).

Kemudian analisis tabulasi silang *optimism* dan juga *social support* juga dilakukan antara *self compassion* dengan jenis kelamin. Pada *analisis tabulasi silang* jenis kelamin dengan *self compassion* diketahui bahwa perempuan memiliki *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, walaupun jumlah subjek antar jenis kelamin tidak sama. Hasil penelitian Zahra dkk sejalan dengan hasil tersebut bahwa perempuan cenderung memiliki *self compassion* daripada laki-laki (Zahra et al., 2021). Hasil lainnya ditunjukkan dengan Yarnell et al, namun hasil yang didapat tidak sependapat dengan penelitian Zahra dkk, laki-laki menunjukkan *self compassion* sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan (Yarnell et al., 2015).

Selain pembahasan yang telah dipaparkan diatas, ditemukan hasil pada analisis koefisien bahwa *social support* dan *self compassion* memiliki hubungan yang positif dengan *optimism* mahasiswa akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Sebelumnya telah dipaparkan bahwa pada Analisis Koefisien Determinasi (R^2) didapatkan nilai R sebesar 0,391 yang kemudian dapat disimpulkan bahwa variabel *optimism* dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel *social support* dan *self compassion* sebesar 39,1%, sedangkan sisanya sebesar 60,9% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti dalam penelitian ini.

Seluruh hasil penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan. Meski demikian besar harapannya bahwa peneliti mampu memberikan manfaat kepada pembacanya terlebih mahasiswa akhir agar mengetahui secara garis besar bahwa *optimism* diperlukan untuk mahasiswa akhir dengan mengetahui faktor yang dapat mempengaruhi *optimism*. Selain itu peneliti juga berharap bahwa pada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti untuk memperluas variabel tidak diteliti dalam penelitian ini dengan mempertimbangkan faktor-faktor lainnya, dan memperluas jangkauan populasi.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dapat dirumuskan berdasarkan hasil olah dan analisis data terkait hubungan *social support* dan *self compassion* terhadap *optimism* pada mahasiswa akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Kesimpulan dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil dari hipotesis pertama dinyatakan diterima dengan pernyataan bahwa *social support* secara signifikan memiliki hubungan yang positif dengan *optimism* sehingga semakin tinggi *social support* yang dimiliki oleh subjek yaitu mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, maka semakin tinggi *optimism* yang dimiliki.
2. Hasil dari hipotesis kedua dinyatakan diterima dengan pernyataan bahwa *self compassion* secara signifikan memiliki hubungan yang positif dengan *optimism* sehingga semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh subjek yaitu mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, maka semakin tinggi *optimism* yang dimiliki.
3. Hasil dari hipotesis ketiga dinyatakan diterima dengan pernyataan bahwa *social support* dan *self compassion* secara simultan memiliki hubungan dengan *optimism* secara signifikan.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Akhir Universitas Islam Negeri Surabaya

Diharapkan mahasiswa akhir memiliki *optimism* yang baik atau bahkan dapat meningkatkan *optimism* yang dimiliki agar lebih baik. *Optimism* dapat membantu individu untuk melewati kesulitan yang dialami. *Optimism* dapat menjadi opsi sikap yang harus dimiliki mahasiswa akhir agar dapat melewati kesulitan yang sedang terjadi sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dengan segera.

2. Bagi Peneliti Lainnya

Menurut peneliti, penelitian ini masih belum dapat dikatakan sempurna, sehingga disarankan peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti sikap *optimism* untuk meneliti faktor yang lain dikarenakan pada penelitian ini masih banyak yang tidak diteliti oleh peneliti. Selain itu dalam penelitian selanjutnya peneliti dapat melakukan penelitian dengan perluasan populasi atau keragaman demografis lainnya.

3. Bagi Pembaca

Diharapkan bagi pembaca yang memiliki teman, kerabat, sahabat, atau orang terdekat yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi untuk tetap dan selalu memberikan dukungan secara positif agar dapat menumbuhkan, mempertahankan bahkan meningkatkan *optimism* yang dimiliki mahasiswa akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yunin, Q. (2016). *Dukungan sosial dalam penyusunan skripsi (studi kasus pada mahasiswa psikologi yang mengalami problematika dalam penyusunan skripsi)*.
- Adila, D. R., & Kurniawan, A. (2020). Proses Kematangan Emosi Pada Individu Dewasa Awal yang Dibesarkan dengan Pola Asuh Orang Tua Permisif. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.21-34>
- Alf. (2021). *Lpm Uinsa Berikan Pendampingan Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir*. UIN Sunan Ampel Surabaya. Diakses pada 5 September 2021 di <https://uinsby.ac.id/informasi/berita/395>.
- Anni, R. S. (2021). Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Optimisme pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang. 5, 85–91.
- Aprillia, I. (2020). *Mahasiswa Gantung Diri di Samarinda, Diduga Depresi Kuliah 7 Tahun Tak Lulus, Skripsi Sering Ditolak Dosen*. Diakses pada 5 September 2021 di <https://regional.kompas.com/read/2020/07/12/19122501/mahasiswa-gantung-diri-di-samarinda-diduga-depresi-kuliah-7-tahun-tak-lulus?page=all>.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Penebit PT Rineka Cipta.
- Arrisalah, L. (2020). *Bimbingan Hingga Sidang Skripsi Online*. Diakses pada 5 September 2021 di <http://www.arrisalahpers.com/2020/04/bimbingan-hingga-sidang-skripsi-online.html>.
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. ogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Batubara, Z. B. (2020). *Pengaruh Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi*.
- Bishop, G. . (1997). *Health Psychology: Integrating Mind and Body*. Boston: Allyn & Bacon.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia: Jakarta.
- Fauziah, F. N., & Wahyuni, E. (2022). Optimisme Mahasiswa: Kebutuhan Web-Based Acceptance and Commitment Therapy Untuk Meningkatkan Optimisme. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 127–135. <https://doi.org/10.21009/insight.102.04>
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26*. Universitas Diponegoro: Semarang.
- Goleman, D. (2012). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*.

Random House Publishing Group.

- Gomes, S. A. (2021). Hubungan antara Optimisme dengan Subjective Well-Being pada Karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1–13.
- Gottlieb, B. . (2010). Social support concepts and measures. *Journal of Psychosomatic Research*. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.10.001>
- Hanssen, M. M., Vancleef, L. M. G., Vlaeyen, J. W. S., Hayes, A. F., Schouten, E. G. W., & Peters, M. L. (2015). Optimism, Motivational Coping and Well-being: Evidence Supporting the Importance of Flexible Goal Adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1525–1537. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9572-x>
- Hidayati, F. N. . (2015). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Work Family Conflict Pada Staf Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2), 183–189. <https://doi.org/10.14710/jpu.14.2.183-189>
- Hobfoll, S. E. (2014). *Stress, Social Support and Women: The Series in Clinical and Community Psychology*. New York: Taylor & Francis. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315803128>
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Erlangga.
- Imarah, M. M. (2008). *Menari di Taman Al-Qur'an*. PT Grafindo Persada.
- Jannah, M., Kamsani, S. R., & Ariffin, N. M. (2021). Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai. *Jurnal Pendidikan Anak*, 115–143.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (2018).
- Kemdikbud, P. W. (2020). *Mendikbud: Perguruan Tinggi Harus Lebih Inovatif, Adaptif dan Lincah Menyesuaikan Kebutuhan*. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/01/mendikbud-perguruan-tinggi-harus-lebih-inovatif-adaptif-dan-lincah-menyesuaikan-dengan-kebutuhan-d>
- Kumalasari, F., & Ahyan, L. N. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di Panti Asuhan Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 542–550.
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Psikologi UPI*, 10(2), 103–114.
- Masrukhin, A., & Liftiah, L. (2012). Optimisme untuk Sembuh Penyalahgunaan NAPZA (Studi Deskriptif di Rumah Rehabilitasi Semarang). <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/13325>

- Mishra, K. K. (2014). Optimism as Predictor of Good Life. *Gujarat Forensic Sciences, June 2012*.
- Muhid, A. (2019). Analisis Statistik. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Neff, K. (2003). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. February 2002, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*, 223-250.
- Neff, Kristin D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development, 52*(4), 211–214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Neff, Kristin D, Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). *Self-compassion and adaptive psychological functioning*. 41, 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa UEU Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi, 9*(1), 41–47.
- Prasetyo, A. R., Kustanti, E. R., & Nurtjahjanti, H. (2014). Gambaran Optimisme Pahlawan Devisa Negara. *Jurnal Universitas Diponegoro, 261–269*.
- Prasetyo, A. R., Nurtjahjanti, H., & Kustanti, E. R. (2015). Group positive psychotherapy: An intervention to enhance optimism in women Indonesian migrant workers. *International Journal of Applied Business and Economic Research, 13*(7), 6067–6092.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, 3*(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Qassim, A. M. (2018). Optimism/Pessimism and Its Relationship with Locus of Control Among Children and Adolescents. *Mathews Journal of Psychiatry & Mental Health, 3*(1), 17. <https://pdfs.semanticscholar.org/f0d6/49f70176a95d83a88e2f09b958ab8b250973.pdf> <https://www.mathewsopenaccess.com/full-text/optimism-pessimism-and-its-relationship-with-locus-of-control-among-children-and-adolescents>
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, 3*(3), 120–126. [http://www.eskom.co.za/CustomerCare/TariffsAndCharges/Documents/RSA Distribution Tariff Code Vers 6.pdf](http://www.eskom.co.za/CustomerCare/TariffsAndCharges/Documents/RSA%20Distribution%20Tariff%20Code%20Vers%206.pdf) <http://www.nersa.org.za/>

- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. In *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* (Vol. 1, Issue 1, pp. 29–37).
- Roger, B., & Sekaran, U. (2016). *Research Methods for Business* (8th Editio, Vol. 49, Issue 4). Southern Illionis University. <https://doi.org/10.1108/et.2007.49.4.336.2>
- Sa'adadiyah, N., & Sartika, D. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Character Strength Orang Tua Dari Anak Penderita Kanker di Rumah Sakit Bandung. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 198–203. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4375>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid 1*. Jakarta : Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2012). *Health psychology: Biopsychological Interactions (4rd ed)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. . (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial and Interaction* (7th ed.). United States of America: John Wiley & Sons.
- Saragih, J. I., & Kharina. (2012). MEDITASI METTA-BHAVANA (LOVING-KINDNESS MEDITATION) UNTUK MENGEMBANGKAN SELF-COMPASSION. *Psikologi*, 1, 8.
- Sari, N., & Mariana, R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Optimisme Pada Perantau Minang Survivor Kerusakan Wamena. 13(2), 1–6.
- Sarwita, T., & Rizqa. (2015). HUBUNGAN KONSEP DIRI TERHADAP PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA MADRASAH TSANAWIAH SWASTA KEUTAPANG DUA KELAS VIII TAHUN PELAJARAN 2014/2015. III, 24–32.
- Seligman, M. (2018). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. John Murray Press.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Marques, S. C., & Edwards, L. M. (2020). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Umboh, M. P., Pali, C., & David, L. E. V. (2020). Perbedaan Tingkat Optimisme pada Mahasiswa Semester Awal dan Mahasiswa Semester Akhir Strata Satu Fakultas Kedokteran. *Medical Scope Journal*, 1(2), 44–49.

<https://doi.org/10.35790/msj.1.2.2020.27716>

- Ushfuriyah. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Optimisme Mahasiswa Psikologi Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 21, 87–100.
- Wandri, R., Nastasia, K., & Mariana, R. (2021). Optimisme Masa Depan Pada Narapidana Kasus Pembunuhan Ditinjau Berdasarkan Dukungan Sosial Dari Keluarga Di Lapas Klas IIA Kota Padang. 14(1).
- Waskito, A. (2013). *The Power of Optimism*. Pustaka Al- Kautsar.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Zahra, A. N., Prasetyo, P. E. A., & Hanafitri, A. (2021). Gambaran Self-Compassion Dalam Relasi Berpacaran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Padjadjaran. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 19, 52–67.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A