

TINGKAT OPTIMISME PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI MALANG

Afiyah Hasnayanti

Psikologi, Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
ahasnayanti@gmail.com

Chriselina Ayusandra Pramesti

Psikologi, Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
chriselinaayusandra@gmail.com

Fero Triamirza Adam

Psikologi, Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
fero_adam@yahoo.com

Rakhmaditya Dewi Noorrizki

Psikologi, Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
Rakhmaditya.dewi.fppsi@um.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat optimisme pada mahasiswa yang berada di delapan fakultas yang tersebar di lingkungan Universitas Negeri Malang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Subjek penelitian terbagi menjadi dua yakni subjek uji coba sebanyak 80 mahasiswa dan subjek responden asli sebanyak 32 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan menggunakan skala likert. Setelah melalui tahap pembuatan aitem kemudian diujicobakan kepada responden uji coba, lalu didapatkan aitem yang valid dan tidak valid. Setelah itu diujikan kepada responden asli, dan dilakukan kategorisasi didapatkan hasil dari 32 mahasiswa yang tersebar di delapan fakultas yakni tiga mahasiswa mendapat skor tinggi sekali, enam mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi, 13 mahasiswa mendapat kategori sedang, sembilan mahasiswa masuk ke dalam kategori rendah, dan satu mahasiswa termasuk dalam kategori rendah sekali.

Kata Kunci: Optimisme; mahasiswa; Universitas Negeri Malang

Mahasiswa yang pada dasarnya pelaku penggerak pembaharuan yang akan meneruskan perjuangan bangsa untuk membangun generasi ke arah yang lebih baik. Mahasiswa juga disebut sebagai *agent of change*. Dalam rumusan Havelock (1973) (dalam Nasution, 2009), *agent of change* adalah orang yang membantu terlaksananya perubahan sosial atau suatu inovasi yang berencana. Selain menjadi penggerak pembaharuan, mahasiswa juga mempunyai kemandirian dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akademik yang telah ditetapkan guna mencapai kompetensi kelulusan yang diharapkan.

Seligman (2005) menyatakan bahwa optimisme merupakan suatu pandangan yang menyeluruh, melihat hal baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri

sendiri. Menurut wawancara singkat kami pada 3 mahasiswa di fakultas UM yang berbeda, kami mendapat informasi bahwa mayoritas yang dibahas yakni seputar studinya (akademiknya). Dimana hasil wawancara tersebut mendapatkan kesimpulan bahwa mereka pernah mengalami masa sulit dalam menjalani studinya.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan 3 responden, telah diketahui bahwa mereka memiliki kendala yang berbeda-beda dalam menjalankan aktivitas perkuliahan. Namun, ketiga dari mereka mampu memandang dirinya secara positif dan juga memiliki rasa yakin bahwa ia mampu untuk mencapai apa arti kesuksesan. Sejalan dengan apa yang telah dijelaskan oleh Revich & Shatte (2003) bahwa optimisme yang baik yakni optimisme yang realistis, yaitu keyakinan

positif untuk masa depan, yang juga diiringi dengan perhitungan kemampuan akan kemampuan diri, penetapan rencana-rencana di masa depan, dan usaha untuk mampu menghadapinya.

Maka dari itu adapun tujuan dari pengukuran ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat optimisme yang dialami Mahasiswa Universitas Negeri Malang dalam menghadapi masa studinya.

KAJIAN TEORI

Definisi Optimisme

Menurut Seligman (2005), emosi positif mengenai masa depan meliputi berbagai hal, yaitu keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), harapan, dan optimisme. Optimisme dan harapan telah memberikan daya tahan yang tinggi dalam menghadapi depresi saat banyak masalah melanda; kinerja yang lebih baik di tempat kerja, terutama pada tugas-tugas yang menantang; dan kesehatan fisik yang lebih baik. Seligman (2008) dalam Annafi dan Liftiah (2012) juga mengemukakan definisi optimisme, yaitu suatu keyakinan individu bahwa peristiwa buruk atau kegagalan sifatnya hanya sementara, tidak mempengaruhi aktivitas dan kegagalan tidak mutlak disebabkan diri sendiri, namun bisa disebabkan oleh situasi, nasib, atau orang lain.

Aspek – Aspek Optimisme

Menurut Seligman (1995) ada 3 aspek dalam optimisme, yaitu :

a) Permanensi

- i. Gaya Permanensi yang tidak menyenangkan

Yakni individu yang menyerah dan mudah mempercayai penyebab dari banyak kejadian buruk. Kejadian buruk itu akan selalu ada dan mempengaruhi kehidupan mereka. Orang-orang melawan ketidakberdayaan serta percaya penyebab dari kejadian buruk sifatnya

hanya sementara. Individu yang pesimis memikirkan hal-hal buruk dengan kata selalu dan tidak pernah yang dipunyai secara permanensi. Sedangkan individu optimis berpikir dengan kata kadang-kadang, belakangan ini, menyalahkan kejadian-kejadian buruk pada kondisi sementara.

- ii. Gaya Permanensi yang menyenangkan

Individu yang Optimis percaya bahwa kejadian baik memiliki sifat permanensi. Individu yang optimis menjelaskan kejadian baik pada diri mereka dengan penyebab yang permanensi, karakter, kemampuan, serta keselaluan. Individu yang percaya bahwa kejadian-kejadian baik mempunyai penyebab yang permanensi akan berusaha lebih keras setelah berhasil atas sesuatu yang dikerjakannya. Sedangkan individu yang melihat alasan sementara mungkin akan menyerah walaupun mereka berhasil dan mempercayai keberhasilan itu adalah sebuah kebetulan.

b) Pervasive

- i. Gaya Pervasive yang tidak menyenangkan

Orang-orang yang membuat penjelasan secara universal untuk kegagalan mereka dan menyerah pada segala hal ketika kegagalan sedang melandanya.

- ii. Gaya Pervasive yang menyenangkan

Individu yang optimis cenderung melihat peristiwa buruk diakibatkan sebab-sebab khusus atau spesifik, kejadian baiknya akan memperbaiki suatu usahanya yang dikerjakan, sedangkan individu yang pesimis percaya bahwa kejadian buruk memiliki kejadian yang universal dan kejadian baik disebabkan dari faktor spesifik dari dalam diri.

iii. Personalisasi

1. Gaya personalisasi yang tidak menyenangkan

Ketika hal buruk terjadi biasanya individu menyalahkan diri sendiri bahkan menyalahkan orang lain. Individu yang menyalahkan diri sendiri saat gagal, membuat penghargaan diri menjadi rendah. Mereka berpikir bahwa mereka tidak berguna, tidak punya kemampuan, dan tidak dicintai. Rasa penghargaan diri biasanya datang dari internal individu tersebut pada kejadian buruk.

2. Gaya personalisasi yang menyenangkan
Individu yang pesimis akan menyalahkan dirinya sebagai penyebab terjadinya peristiwa tersebut dan bila mengalami peristiwa yang menyenangkan akan menganggap faktor eksternal yang menjadi penyebabnya. Sedangkan pada individu yang optimis, menekankan bahwa individu tersebut dapat mengambil keuntungan dan keberuntungan dari suatu keadaan yang di alaminya, serta merasa bahwa hal tersebut merupakan keahlian dari individu tersebut (internal).

Faktor-faktor Optimisme

Setelah mengetahui pengertian dari optimisme dan aspek-aspek optimisme di atas, disini akan dipaparkan mengenai 2 faktor yang mempengaruhi optimisme menurut Vinacle (dalam Annafi dan Liftiah, 2012), yakni:

- a) Faktor egosentris yaitu sifat-sifat yang dimiliki setiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa setiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain. Faktor ini berupa aspek-aspek kepribadian yang memiliki keunikan sendiri dan berbeda antara pribadi individu satu dengan individu lainnya seperti kepercayaan diri, harga diri, dan motivasi.
- b) Faktor etnosentris yaitu sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang

lain yang menjadi ciri khas suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas kelompok atau jenis lain. Faktor ini bisa berupa keluarga, jenis kelamin, ekonomi, dan agama.

METODE

Operasionalisasi Variabel Optimisme

Optimisme dan harapan telah dipahami dengan baik. Keduanya sudah menjadi tema dari ribuan kajian empiris. Terdapat tiga aspek yang digunakan dalam pelaksanaan penyusunan skala optimism yaitu permanensi, pervasive, dan personalisasi yang pada masing-masingnya memiliki indikator yang mendukungnya

Subjek Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua bagian subjek yaitu yang pertama merupakan subjek uji coba yang melibatkan 80 mahasiswa Universitas Negeri Malang yang tersebar merata kedalam setiap fakultas, yakni FPPsi, FT, FE, FS, FIK, FMIPA, FIP, dan FIS. Kedua, merupakan subjek asli yang melibatkan 32 mahasiswa Universitas Negeri Malang yang tersebar kedalam setiap Fakultas yang masing-masing dari FPPsi, FT, FE, FS, FIK, FMIPA, FIP, dan FIS berjumlah 4 responden.

Pengumpulan Data

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi subjek maupun kelompok mengenai fenomena sosial disekitar mereka. Terdapat empat pilihan jawaban yang digunakan pada skala ini, yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) seperti table yang tertera di bawah ini.

Sebelum melakukan penelitian yang sesungguhnya dengan menggunakan subjek

asli, peneliti melakukan ujicoba pada kelompok yang memiliki kriteria sesuai dengan subjek asli. Tujuan dari melakukan uji coba yakni untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas dari instrument yang telah disusun.

Uji Validitas

Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Oleh karena itu, tidak ada validitas yang berlaku umum untuk semua tujuan pengukuran (Azwar, 2011). Pada penelitian ini dilakukan studi mengenai korelasi antar aitem sehingga validitas yang digunakan adalah validitas konstruk. Validitas konstruk yaitu validitas yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mengungkap suatu trait atau konstruk teoritik yang hendak diukurnya (Azwar, 2011). Menurut Azwar (2011), koefisien validitas yang kurang dari 0,30 biasanya dianggap sebagai tidak memuaskan. Perhitungan validitas aitem ini menggunakan rumus korelasi Product Moment Pearson.

Uji Reliabilitas

Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (reliable). Azwar (2011) menjelaskan realibilitas adalah “sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya”. Penelitian ini dianalisis menggunakan rumus Formula Alpha dari Cronbach yang dibantu dengan menggunakan SPSS 18.00. Pemilihan rumus tersebut dengan pertimbangan bahwa formula Alpha Cronbach dapat diterapkan pada alat ukur yang dapat dibelah secara seimbang (Azwar, 2011). Guna menentukan tinggi rendahnya reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan kategori dari Guilford (Sugiyono, 2011).

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang diawali dengan pembuatan kuesioner dengan variable optimisme lalu dilanjutkan dengan menyusun aitem sejumlah 72 aitem yang terbagi sama rata antara aitem yang favorable dan unfavorable. Setelah itu, kuesioner diuji cobakan pada 80 responden yang seluruhnya merupakan mahasiswa yang tersebar di delapan fakultas-fakultas yang terdapat di Universitas Negeri Malang. Masing-masing fakultas diberikan secara rata yakni sepuluh kuesioner. Setelah kuesioner diuji coba, kemudian peneliti melakukan tabulasi untuk menemukan nilai skala per aitem serta memberikan skor per aitem pada responden uji coba. Dari hasil tabulasi skor responden uji coba, peneliti mendapatkan data jika dari 72 aitem terdapat 37 aitem yang valid dan 35 aitem yang gugur. Setelah melakukan seleksi aitem dengan menghitung validitasnya, selanjutnya yaitu melakukan uji reliabilitas. Dalam hal ini teknik yang digunakan untuk melakukan uji reliabilitas adalah dengan menggunakan teknik *alpha cronbach* dengan menggunakan SPSS18. Diperoleh reliabilitas sebesar 0,935 dimana koefisien reliabilitas 0,935 termasuk dalam kategori sangat tinggi. Setelah mendapatkan nilai reliabilitas, peneliti melakukan penyebaran kuesioner kembali kepada responden asli yang berbeda dari responden uji coba. Pada penyebaran kuesioner kedua, peneliti menggunakan 32 responden asli yang berada di delapan fakultas. Selanjutnya, peneliti melakukan tabulasi pada responden asli dan memberikan skor sesuai nilai skala. Berdasarkan hasil tabulasi didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 1. Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Responden	32	1	32	16,50	9,381
Total	32	88	143	116,03	12,617
Valid N (listwise)	32				

Berdasarkan table 1, data dari 32 responden didapatkan nilai mean sebesar 116.03 dan standart deviasi 12.617. Setelah didapatkan data mean dan standar deviasi, maka peneliti melakukan pengkategorisasian nilai responden dengan berdasarkan *mean* dan *standart deviasi*. Pengkategorisasian yang dilakukan peneliti mendapatkan lima kategorisasi yang terdiri dari tinggi sekali, tinggi, sedang, rendah, dan rendah sekali. Berdasarkan hasil penghitungan dan pengkategorisasian didapatkan data yakni dari 32 responden yang tersebar di delapan fakultas yang berada di Universitas Negeri Malang yaitu fakultas Pendidikan Psikologi, fakultas Ekonomi, fakultas Sastra, fakultas Ilmu Keolahragaan, fakultas Ilmu Pendidikan, fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, fakultas Teknik, dan fakultas Ilmu Sosial, terdapat tiga mahasiswa yang mendapatkan skor tinggi sekali yang masing-masing berasal dari fakultas Sastra, fakultas Ekonomi, dan fakultas Ilmu Pendidikan. Lalu terdapat enam mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi. Pada kategori sedang, terdapat 13 mahasiswa. Sedangkan pada kategori rendah terdapat sembilan mahasiswa, dan pada kategori terakhir yakni kategori rendah sekali terdapat satu mahasiswa yang berasal dari fakultas Sastra.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan proses perhitungan dan analisis maka didapatkan hasil jika tingkat optimisme pada mahasiswa Universitas Negeri

Malang bermacam-macam akan tetapi didominasi dengan mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme cukup tinggi. Seperti yang dikemukakan oleh Seligman (2005) jika seseorang yang memiliki sikap optimisme maka ia akan dapat berpikir positif dan akan lebih mudah memaknai dirinya sendiri. Berpikir positif mampu membantu seseorang untuk melihat kegagalan atau peristiwa buruk hanya bersifat sementara. Hal tersebut sudah seharusnya berada di dalam diri seorang mahasiswa, karena hal tersebut akan membantu mahasiswa dalam mewujudkan perannya sebagai *agent of change* yang tidak mudah menyerah. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Thanoesya (2016) di salah satu universitas di Indonesia, yang menyebutkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki tingkat optimisme yang tinggi. Sebagian besar mahasiswa memiliki optimisme yang tinggi dalam proses pendidikan sehingga mahasiswa mampu untuk mempercayai penyebab baik bersifat menetap (*permanence*), memberikan penjelasan spesifik ketika menghadapi peristiwa buruk (*pervasiveness*) dan meyakini suatu peristiwa disebabkan oleh faktor dalam diri (*personalization*).

PENUTUP

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat optimism mahasiswa Universitas Negeri Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dalam penyusunan skalanya, menggunakan skala likert dengan jumlah 37 aitem yang valid. Subjek penelitian terbagi menjadi dua yakni responden uji coba sebanyak 80 mahasiswa dan responden asli sebanyak 32 mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat disimpulkan jika

terdapat beberapa perbedaan tingkat optimism mahasiswa Universitas Negeri Malang. Akan tetapi berdasarkan hasil perhitungan dan pengategorisasian, dapat dikatakan apabila mahasiswa Universitas Negeri Malang rata-rata berada di tingkat tinggi yang artinya mahasiswa yang mampu melihat segala hal dalam segi yang baik, selalu berpikir positif dan juga mampu memberi makna untuk diri sendiri serta memandang peristiwa buruk atau kegagalan hanya bersifat sementara. Sejalan dengan pendapat Seligman (2005), dimana ia menyatakan bahwa optimisme merupakan suatu pandangan yang menyeluruh, melihat hal baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri sendiri.

Hasil penelitian ini dapat menjadi saran bagi institusi sebagai referensi apabila terdapat penelitian selanjutnya. Penelitian diharapkan menjadi masukan dan pengetahuan bagi mahasiswa dari masing-masing fakultas untuk mengetahui tingkat optimism masing-masing. Bagi mahasiswa yang mendapat kategori optimism rendah diharapkan untuk mengembangkan diri karena hal ini memiliki peran penting dalam pencapaian keberhasilan seseorang dalam menempuh pendidikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Annafi, Masrukhin & Liftiah. (2012). *Optimisme Untuk Sembuh Penyalahgunaan Napza: Studi Deskriptif di Pusat Rehabilitasi Rumah Damai Semarang*.
- Azwar, Saifuddin. (2011). *Reliabilitas dan Validitas (edisi ke 3)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nasution, Z. (2009). *Komunikasi pembangunan*. Jakarta: PT Refika Aditama.
- Revicih, K., & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York: Broadway Books.
- Seligman, Martin E.P. (1995). *The Optimistic Childern*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Seligman, Martin E.P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Thanoesya, R., Syahniar, S., & Ifdil, I. (2016). Konsep Diri dan Optimisme Mahasiswa dalam Proses Penulisan Skripsi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 2(2), 58-61.