

# HUBUNGAN OPTIMISME TEHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Niajeng Ma'rifatul Umroh, M. Rizqon Al Musafiri, M.Pd  
Institut Agama Islam Darussalam  
Email: [Ajemf1405@gmail.com](mailto:Ajemf1405@gmail.com)

## Abstract

Various challenges and difficulties caused by writing a thesis are problems that cannot be avoided for every final year student. They are required to complete the thesis on time, even though there are many problems. Therefore, final year students working on theses need the role of resilience. Previous research has shown that resilience can be influenced by internal protective factors, one of which is optimism.

This research uses correlational quantitative. Correlational research is research conducted to determine the relationship between two or more variables. The result of the calculation of the normality test is 0.528 which is greater than 0.05. So in accordance with the basis of decision making shows the data is normally distributed. The results of the correlation calculation also show 0.616 because it is close to 1, the relationship between optimism and resilience is strong, the results shown are positive. Value of Sig. 0.000 > 0.05 then it can be concluded that there is a significant relationship. This indicates that if Optimism is high, Resilience is high and vice versa.

Keywords: *Final Year Students, Thesis, Optimism, Resilience*

## Abstrak

Berbagai tantangan dan kesulitan yang disebabkan oleh pengerjaan skripsi adalah permasalahan yang tidak dapat dihindari bagi setiap mahasiswa tingkat akhir. Mereka diuntut untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu meskipun dengan banyak sekali persoalan. Oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi membutuhkan peran *resiliensi*. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *resiliensi* bisa dipengaruhi oleh faktor protektif internal, salah satunya adalah optimisme.

Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Hasil hitung dari uji normalitas adalah sebesar 0,528 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan menunjukkan data berdistribusi normal. Hasil perhitungan *correlation* juga menunjukkan sebesar 0,616 karena mendekati 1 maka hubungan optimisme dengan *resiliensi* kuat, hasil yang ditunjukkan adalah positif. Nilai Sig. 0.000 > 0.05 maka dapat disimpulkan memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa apabila Optimisme tinggi maka *Resiliensi* tinggi dan sebaliknya.

Kata Kunci: Mahasiswa Tingkat Akhir, Optimisme, Resiliensi, Skripsi

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan tahapan pendidikan formal dimana manusia diharapkan mampu menciptakan sesuatu. Mahasiswa yang tergabung dalam institusi pendidikan tinggi dapat mandiri dan melaksanakan tanggung jawab akademiknya. Tugas-tugas akademik tersebut antara lain, menyelesaikan tugas kuliah, tugas dilapangan, melaksanakan KKN, magang, menulis karya tulis ilmiah, dan juga membuat skripsi. Mahasiswa memang dituntut untuk aktif menyelesaikan studi dengan baik dan bekerja keras agar bisa lulus tepat waktu. Setelah semester demi semester sudah dilalui, mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir dengan baik yaitu skripsi agar bisa lulus dan memperoleh gelar sarjana.

Seperti halnya mahasiswa yang sedang menempuh studi akhir di Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi. Mereka juga bertanggung jawab untuk menyelesaikan studi atau tugas akhir (skripsi) sesuai waktu yang telah ditentukan oleh intitut sendiri. Namun, kami telah menemukan bahwa beberapa mahasiswa masih tidak dapat menyelesaikan skripsi mereka. Dan apakah yang membuat mereka terlambat dalam menyelesaikan skripsi. Dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti sebelum melaksanakan penelitian, salah satu mahasiswa yang sedang menempuh skripsi ia menyelesaikan skripsinya di akhir waktu karena alasan pembimbing yang tidak aktif. Padahal jika dilihat dari dosen pembimbing yang ada di kampus semuanya adalah dosen yang aktif dalam segi apapun. Baik itu ketika mengajar di kelas, menjadi DPL magang dan KKN, serta dalam membimbing mahasiswa yang sedang skripsi.

Skripsi adalah karya ilmiah yang diterbitkan oleh mahasiswa sarjana pada akhir studi mereka yang didasarkan pada temuan penelitian atau pengembangan skema suatu topik (Darmono, 2005). Mahasiswa yang mengerjakan skripsi di tahun terakhir harus optimis, memiliki tingkat semangat hidup yang tinggi, mencapai prestasi yang optimal, dan berperan aktif dalam memecahkan tantangan, baik akademik maupun non akademik.

Mengerjakan skripsi sebagai sebuah pengalaman baru yang membuat mereka bingung apa yang harus dilakukan. Ada ketakutan dan kekhawatiran bahwa mereka akan memiliki masalah dengan dosen pembimbing mereka, serta ketakutan bahwa mereka tidak akan dapat menyelesaikan penelitian karena kurangnya pengalaman penelitian mereka.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi biasanya akan mengalami kecemasan, ketidakberdayaan, dan pesimisme, serta rasa bersalah akibat kekecewaan dosen

pembimbing ketika skripsi tidak sesuai dengan harapan dosen pembimbing (Abdushomad, 2021). Berbeda dengan tugas kuliah sebelumnya, yang sering diberikan sebagai tugas, skripsi adalah tanggung jawab mahasiswa dengan melakukan semua pekerjaan secara individual.

Mahasiswa membutuhkan resiliensi untuk menghadapi berbagai tantangan yang datang ketika mengerjakan skripsi. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi, mengatasi, dan merespon secara konstruktif keadaan tidak menyenangkan yang tidak dapat dihindari, dan memanfaatkannya untuk memperkuat diri sehingga dapat beradaptasi dengan perubahan, tantangan, dan kekecewaan yang dilontarkan kehidupan. (Dewi, 2014)

Menurut Honsus, mahasiswa dengan resiliensi tinggi juga memiliki pandangan optimis, percaya bahwa mereka akan dapat menyelesaikan tepat waktu karena mereka mampu mengatasi rintangan. (Honsus, 2008) Optimisme mahasiswa dapat berperan sebagai pendorong internal dan mekanisme coping saat menghadapi stres saat mengerjakan skripsi. Optimisme yang baik adalah optimisme yang dilandasi oleh kenyataan pikiran positif atau harapan akan masa depan. Ini dilengkapi dengan perhitungan kepercayaan diri.

Ini adalah masalah umum di kalangan mahasiswa Institut Agama Islam Darussalam. Kenyataannya mahasiswa merasa kurang positif terhadap hasil skripsinya saat mengerjakannya. Mahasiswa dengan resiliensi dan optimisme yang kuat mengembangkan sikap positif, memungkinkan mereka untuk menghadapi perubahan dan tantangan di masa depan, sedangkan Mahasiswa dengan resiliensi dan optimisme rendah adalah negatif dan cepat putus asa ketika dihadapkan dengan masalah di masa depan.

Banyaknya permasalahan yang di alami mahasiswa dalam menyelesaikan studinya misalnya bingung memilih metode kualitatif atau kuantitatif, alasan sulit untuk mendapatkan referensi, dosen pembimbing yang kurang aktif menjadikan peneliti ingin mengangkat tema tersebut dengan mengangkat judul **“Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Intitut Agama Islam Darussalam”**

## LANDASAN TEORI

### Optimisme

#### Pengertian Optimisme

Menurut Sugestrom dalam Adila, (Adila, 2010) optimisme adalah cara berpikir yang baik dan realistis tentang suatu masalah. Berpikir positif adalah upaya untuk membuat yang terbaik dari situasi yang buruk. Individu yang optimis lebih mungkin untuk percaya pada kemampuan mereka dan diri mereka sendiri. Karena pemikiran dan sensasi memiliki kemampuan, sikap optimis membuat seseorang lebih cepat dari masalah yang dihadapinya. Juga didukung anggapan bahwa setiap orang memiliki keberuntungan sendiri – sendiri.

Optimisme adalah dimana mereka memiliki keyakinan atas segala sesuatu baik dari pikiran maupun perilaku dari segi yang baik dan menyenangkan dan sikap yang selalu mempunyai harapan yang baik di dalam segala hal (Seligman, 2004). Cara berpikir seseorang ketika dihadapkan pada suatu situasi adalah dasar dari optimisme. Optimisme adalah keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan dan sikap selalu mempunyai harapan. Menurut Ubaedy, (Ubaedy, 2007) optimism memiliki dua pengertian. Pertama, optimisme adalah doktrin hidup yang mengajarkan kita untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih baik. Kedua, optimisme berarti kecenderungan batin untuk merencanakan sesuatu untuk hasil yang lebih bagus.

Orang yang memiliki sikap optimism akan tetap berdiri tegak dan kokoh ketika penderitaan menimpanya. Mereka mengambil cara pandang yang positif karena mereka yakin bahwa Tuhan senantiasa memberikan kebaikan dan bukan menyengsarakan seseorang. Ketika seorang menghadapi permasalahan atau persoalan. Tujuan berpikir adalah memecahkan masalah tersebut. Karena itu sering dikemukakan bahwa berpikir itu merupakan aktivitas psikis yang intensional, berpikir tentang sesuatu.

Menurut beberapa pemikiran di atas, optimisme adalah teknik seseorang untuk berpikir optimis ketika menghadapi rintangan dalam hidupnya.

#### Aspek – aspek optimisme

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

- 1) *Permanence*

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

2) *Pervasive (specific versus universal)*

Gaya penjelasan peristiwa ini berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa tersebut, yang meliputi *universal* (menyeluruh) *spesifik* (khusus). Orang yang optimis bila dihadapkan pada kejadian yang buruk akan membuat penjelasan yang spesifik dari kejadian ini, bahwa hal buruk terjadi diakibatkan oleh sebab-sebab khusus dan tidak akan meluas kepada hal-hal yang lain. Misalnya “meskipun nilai ulangan saya kemarin jelek, itu tidak akan membuat saya gagal menjadi juara kelas”. Bila dihadapkan pada hal yang baik ia akan menjelaskan hal itu diakibatkan oleh faktor yang bersifat universal. Misalnya “saya mendapat nilai yang bagus karena saya pintar”.

3) *Personalization*

Merupakan gaya penjelasan masalah yang berkaitan dengan sumber dari penyebab kejadian tersebut, meliputi dari *internal* (dari dalam dirinya) dan *eksternal* (dari luar dirinya). Saat hal buruk terjadi, seseorang bisa menyalahkan dirinya sendiri (*internal*) atau menyalahkan orang lain atau keadaan (*eksternal*). Orang-orang yang menyalahkan dirinya sendiri saat mereka gagal membuat rasa penghargaan terhadap diri mereka sendiri menjadi rendah. Mereka berpikir mereka tidak berguna, tidak mempunyai kemampuan, dan tidak dicintai.

Dari pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa ketiga aspek tersebut menggambarkan tanda-tanda apakah seseorang dapat dikatakan optimis atau bukan yaitu tentang bagaimana cara seseorang dalam menjelaskan kejadiankejadian buruk, cara seseorang memandang suatu kebiasaan dari pikiran yang pernah dialami saat masa kanak-kanak dan remaja, dan suatu pikiran bahwa seseorang dapat diterima dan dihargai atau tidak diterima dan tidak dihargai oleh orang lain, yaitu meliputi aspek

*permanence* (masalah dengan waktu), *pervasiveness* (masalah dengan ruang), *personalization* (masalah dengan pribadi/diri sendiri).

## **Resiliensi**

### **Pengertian Resiliensi**

*Resiliensi* merupakan kemampuan dalam menghadapi tantangan dan kesulitan yang menjadikan diri individu menjadi karakter yang selalu bisa berkembang, menurut Connor dan Davidson. (Aisya Cinintya S., 2019) Luthar dan Cicchetti menjelaskan *resiliensi* sebagai bentuk adaptasi positif terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan bahkan dapat mengakibatkan trauma terhadap individu melalui proses yang dinamis. (Ardina Shulhah P., 2017)

Reivich & Shatte mengemukakan bahwa *resiliensi* dapat diartikan sebagai kemampuan memecahkan dan menyesuaikan masalah terhadap kejadian yang sulit dalam kehidupan individu. (Salsabila Wahyu H., 2017) Benard mendefinisikan *resiliensi* sebagai situasi yang menimbulkan berbagai tekanan dan rintangan yang mana individu memiliki kemampuan untuk dapat beradaptasi dengan baik. Benard juga menambahkan bahwa *resiliensi* dapat mengubah individu menjadi seorang pribadi yang bisa terus berkembang maju (Fadiah Gitta Fuyadi., 2017).

Maddi dan Khosaba yang dikutip dari Sri Mulyani Nasution menyebutkan bahwa *resiliensi* adalah kemampuan seseorang bertahan dan mengubah keadaan yang tertekan menjadi sebuah kesempatan untuk dapat mengembangkan diri (Nasution, 2011).

Menurut Rutter *Resiliensi* merupakan hasil dari upaya mengelolah berbagai resiko (hal-hal yang tidak menyenangkan, hambatan persoalan, dan konflik) dan bukan dari upaya untuk menghindari resiko-resiko tersebut (Hendriani, 2018). Menurut Green, dkk *Resiliensi* merupakan kemampuan untuk mengatasi rasa sakit dan mentransformasi diri, atau kapasitas untuk memelihara kondisi diri agar tetap berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stresor dalam hidup. (Hendriani, 2018)

Dari beberapa definisi resiliensi yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi terhadap masalah atau kesulitan yang dihadapi untuk bangkit dari keadaan tersebut agar menjadi individu yang lebih baik.

### **Aspek-aspek Resiliensi**

Menurut Reivich dan Shatte dalam Sri Mulyani Nasution ada tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yakni (Nasution, 2011)

1)Regulasi Emosi, Kemampuan untuk tetap tenang saat mengalami tekanan adalah hal penting dalam memahami emosi orang lain dan terutama bisa mengatur emosi diri sendiri. Kemampuan ini dapat ditingkatkan dengan cara fokus (focusing) dan tenang (calming). 2) Kontrol Terhadap Impuls, Yakni kemampuan seseorang untuk mengendalikan tekanan dan juga mengendalikan keinginan yang muncul dalam dirinya. Individu cepat mengendalikan pikiran dan perilaku serta perubahan emosi apabila kemampuan impuls yang dimiliki individu rendah. 3) Optimisme, Individu yang resilien akan memiliki optimisme pada harapannya dimasa depan. Individu yang produktifitas kerjanya tinggi serta mengalami depresi kemungkinannya akan kecil apabila memiliki optimisme. 4) Kemampuan Menganalisis Masalah, Kemampuan ini membawa individu mampu mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang dihadapi, sehingga mereka tidak akan semena-mena menyalahkan orang lain atas masalah yang dihadapi. Dengan demikian, mereka mampu memulai mengatasi permasalahan. 5) Empati, Empati merupakan perasaan yang kuat dan mendalam mendekati penderitaan terhadap kepribadian orang lain. Dalam proses empati yang mendalam berlangsung pengaruh, bentuk hubungan antar pribadi, dan pengertian. 6) Efikasi Diri, Keyakinan individu bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. 7) Pencapaian, Kemampuan ini menggambarkan keberanian individu melihat suatu masalah sebagai tantangan hidup dan bukan suatu ancaman yang harus ditakuti. Sehingga individu mampu mencapai keberhasilan salah satunya beradaptasi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pendekatan kuantitatif. Peneliti menggunakan metode ini (kuantitatif) karena untuk mengetahui Hubungan antara Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Intitut Agama Islam Darussalam. Penelitian ini menggunakan korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua

variabel atau lebih (Arikunto, 2002). Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variable yang akan diteliti.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan tujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi (Azwar, 2010).

Waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal dikeluarkannya ijin penelitian dalam kurun waktu kurang lebih 2 (dua) bulan, 1 bulan pengumpulan data dan 1 bulan pengolahan data yang meliputi penyajian dalam bentuk skripsi dan proses bimbingan berlangsung. Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di kampus Intitut Agama Islam Darussalam dengan subjek mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswi semester akhir yang berada di kampus intitut agama islam darussalam yang berjumlah 80 orang. (Sugiyono, 2014) Sampel menurut Sugiyono adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Bila populasi yang akan diambil oleh penulis adalah populasi dalam jumlah besar dan penulis tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, maka penulis bisa menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut, tetapi sampel yang diambil dari populasi harus bisa mewakili populasi. Kriteria sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah orang yang telah mencoba sambal bawang buatan penulis.

Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling*. Jenis *non probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *insidental*.

Data yang diperlukan diperoleh dari mahasiswa yang mengerjakan skripsi di seluruh fakultas. Alasan melakukan penelitian di Intitut Agama Islam Darusaalam dan mengambil objek penelitian mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah karena selain peneliti juga merupakan mahasiswa tingkat akhir, peneliti juga tertarik karena melihat fenomena-fenomena yang terjadi.

Jumlah keseluruhan mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Intitut Agama Islam Darussalam adalah 326 mahasiswa yang terdiri dari 139 laki-laki dan 184 perempuan. Namun yang dijadikan sampel yaitu 184 mahasiswa dengan 23 per program

studi. Tetapi di sini peneliti hanya mengambil 80 sampel saja karena sudah termasuk kereteria dan sudah mencukupi

Dalam pengumpulan sumber data, peneliti melakukan pengumpulan sumber data dalam wujud data primer dan data sekunder

Variabel dalam penelitian kuantitatif ada dua yaitu 1.) variabel independen (variabel bebas) adalah variabel yang mempengaruhi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen. 2.) Variabel dependen (variabel terikat) adalah variabel yang di pengaruhi atau variabel yang menjadi akibat dari variabel independen. Variabel yang akan di teliti dari penelitian ini adalah optimisme (X) sebagai variabel independen, dan *Resiliensi* (Y) sebagai variabel dependen.

## HASIL

### Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas pada item pernyataan skala optimism (X) memiliki nilai r hitung > dari r table, sehingga item pernyataan pada skala optimism dinyatakan “valid”. Hasil uji validitas pada item pernyataan skala resiliensi (Y) memiliki nilai r hitung > dari r table, sehingga item pernyataan pada variable resiliensi dinyatakan “valid”

Jika nilai alpha >0,70 artinya reabilitas mencukupi, sementara jika alpha >0.80 maka dapat dikatakan seluruh item reliabel dan seluruh tes konsisten secara internal, karena memiliki realibilitas yang kuat.

### Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.26824786
Most Extreme Differences	Absolute	.091
	Positive	.091
	Negative	-.074
Kolmogorov-Smirnov Z		.810
Asymp. Sig. (2-tailed)		.528

a. Test distribution is Normal.

Hasil hitung dari uji normalitas kolmogrov-smirnov dengan menggunakan SPSS adalah sebesar 0,528 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas kolmogrov-smirnov di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan begitu, asumsi atau persyaratan normalitas dalam model korelasi sudah terpenuhi.

### Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
x*y	Between Groups	(Combined)	591.788	20	29.589	27.380	.000
		Linearity	249.099	1	249.099	230.496	.000
		Deviation from Linearity	342.689	19	18.036	16.689	.000
	Within Groups		63.762	59	1.081		
	Total		655.550	79			

menjelaskan kriteria untuk uji F atau uji nilai signifikansi (Sig.) dengan ketentuan jika nilai signifikansi > 0,05 maka hasilnya adalah linier. Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai F = 27.380. Maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan data penelitian tersebut terdapat hubungan Sig. antara variable X (Optimisme) dengan variabel Y (Resiliensi) dan memenuhi kriteria linieritas.

### Uji Korelasi Product Moment

**Correlations**

		optimisme	resiliensi
optimisme	Pearson Correlation	1	.616**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	80	80
resiliensi	Pearson Correlation	.616**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	80	80

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil output perhitungan nilai koefisien korelasi sebesar 0,616 karena mendekati 1 maka hubungan antara optimism dengan resiliensi dapat dikatakan kuat. Hasil output menunjukkan hasil positif maka hubungan optimism tinggi maka resiliensi juga tinggi. Nilai

Sig  $0.000 > 0.05$  maka  $H_0$  ditolak jadi dapat disimpulkan adanya hubungan signifikan yang positif antara resiliensi dan optimisme pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi.

## DISKUSI

Pembahasan penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Pembaruan dari penelitian ini adalah penelitian dilakukan di pondok pesantren. Dari penelitian sebelum sebelumnya tidak ada yang melakukan penelitian di pondok pesantren. Dari hasil penyebaran angket responden. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa strata sarjana (S1) yang saat ini sedang menempuh skripsi di Intitut Agama Islam Darussalam dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Intitut Agama Islam Darussalam. Dari Subjek yang di tentuka adalah 184 anak yang masing-masing dibagi menjadi 23 orang per program studi. Tapi disini peneliti mengurangi subjek yang mulanya 184 anak menjadi 80 anak di ambil dari total keseluruhan, karena itu sudah memenuhi kereteria responden yang di inginkan. Hasil korelasi product moment memiliki nilai Sig.  $0.000 > 0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara variable X (Optimisme) dengan Y (Resiliensi). Dimana adanya hubungan kuat antara optimisme dan resiliensi jika optimisme tinggi maka resiliensi juga tinggi dan sebaliknya.

Hasil penyebaran kuesioner kepada subjek yaitu mahasiwa tigkat akhir yang mengerjakan skripsi di Intitut Agama Islam Darussalam diperoleh data dan sudah di ujikan dengan menggunakan SPSS. Menurut hasil uji validitas yang telah dilakukan oleh peneliti hasil dari R hitung dari setiap pertanyaan kedua variable menunjukkan lebih besar dari R table maka setiap item dikatakan valid. Kemudian juga dilakukan pengujian untuk menyatakan data normal atau tidak, dari hasil yang didapat dengan menggunakan SPSS pada table hasil uji normalitas *One Sample Kolmogrov-Smiron* dapat diketahui bahwa nilai  $0,528 > 0,05$  sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa uji normalitas dari sampel peneliti berdistribusi normal.

Hubungan optimism dengan resiliensi memiliki hubungan yang signifikan karena mahasiswa yang berada di Intitut Agama Islam Darussalam meskipun dihadapkan dengan kesulitan-kesulitan yang terjadi tetapi mereka tetap mempunyai keyakinan untuk

mendapatkan hasil yang baik untuk skripsi mereka. Mahasiswa yang mendapat kesulitan tentang dosen pembimbing, artikel yang sulit didapat, target fakultas untuk segera menyelesaikan hasil penelitiannya dan kesulitan dengan materi pun tetap memiliki keyakinan untuk menyelesaikan skripsinya tepat waktu dan dengan hasil yang baik.

Optimisme adalah keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan dan sikap selalu mempunyai harapan (Seligman, 2004). Menurut Ubaedy, optimisme memiliki dua pengertian. Pertama, optimisme adalah doktrin hidup yang mengajarkan kita untuk menyakini adanya kehidupan yang lebih baik. Kedua, optimisme berarti kecenderungan batin untuk merencanakan sesuatu untuk hasil yang lebih bagus (Ubaedy, 2007).

Pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi, ketika mereka memiliki keyakinan akan mendapatkan hasil yang baik dan memiliki harapan positif, maka mereka akan cenderung lebih mampu untuk menghadapi kesulitan-kesulitan yang terjadi selama mengerjakan skripsi. Dari fakta yang dapat dilihat, mahasiswa dituntut agar dapat menyelesaikan studi akhir dengan tepat waktu dengan hasil yang memuaskan. Karena faktor tersebut dan adanya masalah-masalah lain misalnya tuntutan dari dosen pembimbing atau karena masalah pribadinya bisa membuat mahasiswa menunda dan semakin lama dalam mengerjakan skripsi. Disini mahasiswa yang bisa mengatasi kesulitan-kesulitan yang terjadi. Selain itu adanya beberapa mahasiswa yang menyelesaikan skripsi lebih dulu membuat mereka harus segera menyelesaikan skripsinya.

Hal ini menunjukkan bahwa dari indikator yang digunakan oleh peneliti dalam optimisme yang mencakup *Permanence*, *Pervasive (specific versus universal)*, *Personalization*. *permanence* dimana peristiwa ini menggambarkan bagaimana individu melihat peristiwa berdasarkan waktu, yaitu bersifat sementara atau menetap. Misalnya "saya tidak akan pernah berhasil dalam mengerjakan skripsi" tetapi orang yang optimis melihat hal-hal yang buruk hanyalah bersifat sementara misalnya "saya akan berhasil mengerjakan skripsi jika saya berusaha". Orang-orang yang optimistis menerangkan peristiwa dengan mengaitkannya dengan penyebab permanen, contohnya watak dan kemampuan. *Pervasive (specific versus universal)* peristiwa berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa tersebut yang meliputi *universal* atau *spesifik* misalnya "meskipun saya berkali-kali revisi tapi ini tidak akan membuat saya gagal menyelesaikan skripsi" Bila dihadapkan pada hal yang baik ia

akan menjelaskan hal itu diakibatkan oleh faktor yang bersifat universal. *Personalization* gaya penjelasan masalah berkaitan dengan sumber dari penyebab kejadian tersebut meliputi dari dalam dirinya atau dari luar dirinya. Orang yang merasa dirinya gagal membuat rasa penghargaan dalam dirinya menjadi rendah. Ketika seseorang yang optimis mengalami hal buruk ia akan menganggap bahwa hal itu disebabkan oleh factor luar dirinya misalnya “saya berhasil lebih dulu pada pengerjaan tugas saya karena mungkin teman-teman saya tidak dalam kondisi baik”

Adapun hasil indikator yang digunakan oleh peneliti dalam resiliensi yang mencakup aspek *regulasi emosi* seperti contoh mahasiswa yang tetap tenang bila menghadapi tekanan misalnya tekanan dari dosen pembimbing. *control implus* seperti contoh mahasiswa yang tidak menunda-nunda waktunya untuk segera menyelesaikan skripsinya dengan tepat waktu. *optimis* orang yang memiliki resiliensi yang tinggi dia adalah orang yang optimis. *analisis visual* seperti contoh mahasiswa yang lama dalam mengerjakan skripsi, dia mampu mengidentifikasi masalah mengapa dia lama untuk mengerjakan skripsi. *empati* dia yang mampu mengendalikan semangat pada dirinya sendiri. Dengan demikian, sebetulnya setiap mahasiswa memiliki sikap optimis yang tinggi untuk menghadapi setiap masalah yang sedang di hadapi nya.

## **KESIMPULAN**

Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba kembali bila gagal. Sedangkan resiliensi merupakan kapasitas seseorang untuk tetap ber kondisi baik dan memiliki solusi yang produktif ketika berhadapan dengan kesulitan ataupun trauma, yang memungkinkan adanya stress di kehidupannya

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa semester ahir di Intitut Agama Islam Darussalam memberikan hasil sesuai dengan hipotesis yang telah diajukan sebelumnya, dimana terdapat hubungan kuat yang signifikan antara optimism dan resiliensi dengan arah positif yaitu Nilai Sig  $0.000 > 0.05$ , apabila nilai resiliensi tinggi maka nilai optimisme juga

tinggi dan begitu sebaliknya. Hasil output perhitungan nilai koefisien korelasi sebesar 0.616 karena mendekati 1 maka hubungan antara optimisme dengan resiliensi dikatakan kuat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdushomad, M. S. (2021). Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Penulisan Skripsi. *Jurnal Psikologi, Vol 3 (1)*, 72.
- Aisyah Cinintya S., R. A. (2019). Pengaruh Dukungan Keluarga dan Pasangan terhadap Resiliensi Ibu yang Memiliki anak dengan Spektrum Autisme. *Psikodimensia*, 2.
- Ardina Shulhah P., Q. U. (2017). Hubungan Tawakal dan Resiliensi Pada Santri Remaja Penghafal Al-Qur'an Di Yogyakarta. *Psikologi Islam*, 79.
- Arikunto, S. (2002). *Manajemen Penelitian. Edisi revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Darmono, A. &. (2005). *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Dewi, A. M. (2014). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Resiliensi Siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, Vol.2 No 1*, 45.
- Fadiah Gitta Fuyadi., S. N. (2017). Hubungan antara dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Tunadaksa karena Kecelakaan. *Prosiding Psikologi*, 858-859.
- Ginanjari, A. S. (2009). Proses Healing pada Istri yang Mengalami Perselingkuhan Suami. *Sosial Humaniora*, 75.
- Honsus, S. (2008). Gambaran Resiliensi Pada Mahasiswa Yang sedang Menyusun Skripsi di Universitas Esa Unggul. *psikologi*.
- Khalid, I. (2011). Pengaruh Self Esteem Dan Dukungan Sosial Terhadap Optimism Hidup Penderita HIV/AIDS. *skripsi*, 38.
- Nasution, S. M. (2011). *Daya Pegas Menghadapi Trauma Kehidupan, (Sri Mulyani Nasution, Resiliensi : Daya Pegas Menghadapi Trauma Kehidupan*. Medan : Medan USU Press.
- Nuzulia rahmati, &. M. (2012). Gambaran Resiliensi Pada Pekerja Anak Yang Mengalami Abuse. 71.
- Salsabila Wahyu H., R. N. (2017). Resiliensi Remaja Berprestasi Dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai. *Penelitian & PKM*, 225.
- Seligman. (MaEP, Authentic Happiness (terjemah: Eva Yulia Nukman)). Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Komunikatif. Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ubaedy, A. (2007). *berfikir Positif*. Jakarta: Gajah Mada Press.

Wahyu Widiastutik, d. (2016). Dinamika Resilience Keluarga Penderita Skizofrenia dengan Kekambuhan. *The Indonesian Journal of Health Scienc.*