

Original Article

Profil optimisme mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan

Aprilia Setyowati^{1*)}, Fadhila Malasari Ardini², Melisa Dewi³

¹Universitas Ahmad Dahlan, ²Universitas Mathla'ul Anwar, ³Universitas Ahmad Dahlan

*) Alamat korespondensi: Jl. Ahmad Yani, Yogyakarta, 55191, Indonesia; E-mail: apriliasetyowati@bk.uad.ac.id

Article History:

Received: 01/03/2019;
Revised: 01/04/2019;
Accepted: 07/04/2019;
Published: 01/06/2019.

How to cite:

Setyowati, A.; Ardini, F.M. dan Dewi, M. (2019). Profil optimisme mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), pp. 23–27. DOI: 10.26539/teraputik.31120



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2019, Setyowati, A.; Ardini, F.M. dan Dewi, M. (s).

Abstract: This study aims to reveal the optimism scale of 2017 Guidance and Counseling Study Program students at the University of Ahmad Dahlan Yogyakarta. This research is a quantitative research with descriptive method. The instrument that uses to get the data is student optimism scale form. The research subjects were 156 students of Ahmad Dahlan University Yogyakarta Guidance and Counseling Study Program. This study used descriptive statistics with percentage techniques for the data analysis. The results showed that 11.54% of students had optimism in the high category, 88.46% of students in the medium category, and 0% of students in the low category. The research results are used by lecturers and university counselors to design programs in order to facilitate students to develop optimism.

Keywords: Optimism, University Students

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap optimisme terhadap mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta Angkatan Tahun 2017. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Instrumen yang digunakan untuk menjaring data penelitian berupa skala optimisme mahasiswa. Subjek penelitian berjumlah 156 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Analisis data dalam penelitian menggunakan statistik deskriptif dengan teknik prosentase. Hasil penelitian menunjukkan 11,54% mahasiswa memiliki optimisme pada katagori tinggi, 88,46% mahasiswa pada katagori sedang, dan 0% mahasiswa pada katagori rendah. Hasil penelitian digunakan dosen maupun konselor perguruan tinggi untuk merancang program dalam rangka memfasilitasi mahasiswa mengembangkan optimisme.

Kata Kunci: Optimisme, Mahasiswa

Pendahuluan

Pendidikan Tinggi memiliki karakteristik yang berbeda dengan sekolah lanjutan atau tingkatan sekolah lainnya. Karakteristik utama dari Pendidikan Tinggi adalah kemandirian dan tanggung jawab, baik dalam pelaksanaan belajar mengajar, maupun dalam pengelolaan diri sebagai mahasiswa. Tanggung jawab dan peran baru tidak menutup kemungkinan menjadikan individu stress dan pesimis terhadap kemampuan yang dimiliki.

Analisa Phinney dan Haas (Leasha M. Barry, Cynthia Hudley, Melissa Kelly, and Su-Je Cho, 2009) mengungkapkan mahasiswa tingkat awal mempunyai variasi dalam strategi untuk mereduksi stres (coping). Hasil penelitian di Indonesia oleh Gita Augesti, Rika Lisiswanti, Oktadoni Saputra, dan Khairun Nisa (2015) menjelaskan terdapat perbedaan tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal dan akhir. Mahasiswa tingkat awal memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibanding mahasiswa tingkat akhir. Sejalan dengan penelitian Abdulghani (Augesti, dkk. 2015) dimana stres mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan dengan stres mahasiswa tingkat lainnya dan tingkat stres akan menurun seiring dengan meningkatnya tahun perkuliahan. Penelitian Marjani (Augesti, dkk. 2015) juga menyatakan

bahwa prevalensi stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir.

Orang-orang yang pesimis sering dikaitkan dengan kasus-kasus orang bunuh diri. Dimana orang yang melakukan bunuh diri adalah orang-orang yang sudah kehilangan harapan atau pesimis akan hidupnya. Disamping banyaknya kasus bunuh diri dan penyimpangan perilaku, optimisme berkaitan dengan beragam kondisi positif peserta didik. Pada aspek akademik, hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi positif antara prestasi akademik dengan optimisme dan self esteem (El-Anzi, 2005). Selain itu, remaja yang optimis cenderung melaporkan kurangnya stres akademik (Ciarrochi, Heaven, & Davies, 2007). Penelitian lain menemukan bahwa optimisme dan aset ekologis di sekolah (school connectedness) secara signifikan memprediksi positif kepuasan hidup remaja awal (Oberle, Reichl, & Zumbo, 2010).

Pada aspek sosial, penelitian (Ciarrochi & Heaven, 2008) menunjukkan gaya penjelasan memiliki efek terhadap kualitas dukungan sosial. Gaya penjelasan pesimis memprediksikan kualitas rendah dari dukungan sosial dan kuantitas rendah dari dukungan keluarga dan teman. Pada aspek pribadi, telah dibuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara kepuasan hidup remaja, optimisme, dan sikap positif terhadap hidup (Jombikova & Kovac, 2007). Optimisme juga dikaitkan dengan strategi adaptif seperti keterampilan menyelesaikan masalah, memperoleh dukungan sosial, dan mencari setiap aspek positif dalam situasi yang menekan (Boman, Furlong, Shochet, Lilles, & Jones, 2009). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui profil optimisme mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UAD Angkatan Tahun 2017.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif menggambarkan atau menjelaskan data yang sifatnya aktual, kemudian dianalisis sehingga variabel yang diteliti dapat diinterpretasikan dengan jelas dan konkrit. Penelitian ini akan mendapatkan data gambaran optimisme mahasiswa baru Prodi **BK UAD** Angkatan Tahun 2017. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 156 mahasiswa. Hasil penelitian akan dikategorisasi terkait tingkatan optimisme mahasiswa menjadi 3 kategori, yakni tinggi, sedang, dan rendah. Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui populasi yang dipilih.

Hasil dan Diskusi

Optimisme mahasiswa diukur menggunakan skala optimisme pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UAD Angkatan Tahun 2017. instrumen yang digunakan menggunakan dispositional optimism dengan menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Scheier dan Carver (1985: 219-247). Alat ukur disebut LOT (*Life Orientation Test*/LOT). Sebelum penelitian dilakukan pada populasi yang telah ditentukan, peneliti melakukan uji coba instrumen yang dilakukan terhadap populasi uji coba dalam rangka menguji instrumen yang akan digunakan dalam penelitian. Uji validitas dimasukkan untuk mengetahui tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen sehingga layak digunakan untuk mengukur apa yang diinginkan serta dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Uji validitas menggunakan korelasi product moment dari Pearson. Uji Reliabilitas merujuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Suatu instrumen dikatakan reliabel jika cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. Uji reliabel menggunakan rumus alpha dari Cronbach. Teknik Pengolahan Data. Data yang terhimpun kemudian dianalisis dengan metode analisa kuantitatif yang menyangkut pendugaan parameter, pengujian hipotesis, pembentukan selang kepercayaan, dan hubungan antara dua sifat atau lebih. **Berikut profil optimism mahasiswa Prodi BK UAD dalam tabel 1.**

Tabel 1. Profil Optimisme Mahasiswa Prodi BK UAD

Kategori	Jumlah	Prosentase
Tinggi	18	11,54%
Sedang	138	88,46%
Rendah	0	0%

Berbagai penelitian menjelaskan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal dan akhir. Mahasiswa tingkat awal memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibanding mahasiswa tingkat akhir. Stres mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan dengan stres mahasiswa tingkat lainnya dan tingkat stres akan menurun seiring dengan meningkatnya tahun perkuliahan. Pada aspek akademik, hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi positif antara prestasi akademik dengan optimisme dan *self esteem*. Pada aspek sosial, penelitian menunjukkan gaya penjelasan memiliki efek terhadap kualitas dukungan sosial. Gaya penjelasan pesimis memprediksikan kualitas rendah dari dukungan sosial dan kuantitas rendah dari dukungan keluarga dan teman. Pada aspek pribadi, telah dibuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara kepuasan hidup remaja, optimisme, dan sikap positif terhadap hidup. Optimisme juga dikaitkan dengan strategi adaptif seperti keterampilan menyelesaikan masalah, memperoleh dukungan sosial, dan mencari setiap aspek positif dalam situasi yang menekan.

Garber (Boman dkk, 2009: 51) menjelaskan bahwa optimisme merupakan ciri kepribadian yang penekanannya terkait dengan orientasi waktu masa depan, ditandai dengan prestasi individu yang tinggi. Optimisme merupakan salah satu faktor dalam psikologi positif yang terbukti berpengaruh terhadap kehidupan seseorang. Optimisme berhubungan dengan hal-hal positif, seperti moral yang bagus, prestasi yang bagus, kondisi kesehatan yang bagus dan kemampuan mengatasi masalah yang muncul, Chang, L dan McBride (Kurniawan, dkk). Sejalan dengan perkembangan penelitian, optimisme didefinisikan secara sejajar dengan pesimisme, terkadang keduanya dikonseptualisasikan sebagai konstruk berdimensi satu dan memiliki dua kutub (unidimensional bipolar), dan keduanya dua konstruk yang berbeda, tetapi saling berkaitan.

Scheiera dan Carver (2009: 656) menjelaskan bahwa individu yang optimis adalah individu yang mengharapkan hal baik terjadi pada mereka. Sedangkan individu yang pesimis adalah individu yang mengharapkan hal buruk terjadi pada mereka. Individu yang optimis dan pesimis berbeda dalam banyak hal, yang menyebabkan dampak besar pada hidup mereka. Keduanya berbeda dalam cara bagaimana pendekatan mereka terhadap masalah, berbeda dalam sikap, dan sukses berbeda dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Perbedaan ini memiliki implikasi penting terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik mereka.

Individu yang bahagia selalu melihat gelas sebagai setengah isi dan setengah kosong, dan mereka optimis. Apapun yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari mereka seperti kekecewaan, penyakit, dan tragedi, mereka selalu melihat kemungkinan bagi masa depan yang positif. Individu yang optimis berharap untuk berhasil menyelesaikan masalah, mencapai tujuan mereka dan yang paling penting adalah berharap untuk menjadi bahagia (Gentry, 2008: 61). Berdasarkan paparan di atas optimisme merupakan sikap afektif yang menstimulus perilaku-perilaku positif dan meminimalisir perilaku-perilaku negatif.

Optimism adalah ekspektasi akan hasil yang positif (Scheier & Carver, 1985: 219). Senada didefinisikan oleh Taylor (Smet, 1994:199) sebagai "...the general expectations that outcomes will be positive...". Ekspektasi positif yang dimaksud seperti misalnya; pencapaian akademik yang lebih baik, kesuksesan dalam pekerjaan, kesehatan dan kehidupan yang lebih baik (Lench, 2011: 168).

Lopez dan Snyder (2003) dan Lench (2011: 168) berpendapat optimism adalah harapan yang dimiliki oleh individu dimana segala sesuatu akan berjalan menuju ke arah yang sesuai. Optimism adalah bagian dari sistem emosi yang secara khusus menjadikan individu mengenali tujuan-tujuan yang ingin mereka kejar dan kondisi-kondisi yang ingin mereka hindari. Optimism membawa individu kepada tujuan yang diinginkan, menjadikan individu memiliki pemikiran dan perasaan yakin pada kemampuan

pribadinya. Lebih lanjut Lench (2011: 169-170) menjelaskan bahwa optimisme adalah hasil dari reaksi-reaksi afektif untuk harapan di masa depan. Reaksi-reaksi afektif yang dimaksud adalah respon-respon singkat baik positif maupun negatif yang mengarah pada terbentuknya perilaku. Damasio (Lench, 2011: 169) menegaskan reaksi-reaksi afektif akan mengarahkan perilaku individu dalam dua cara yakni mengejar stimulus positif dan menghindari stimuli yang negatif. Sikap optimism menjadikan individu mampu menyelesaikan masalahnya dengan cepat karena pemikiran dan perasaan akan kemampuannya tersebut. Dengan demikian optimism berperan untuk menjaga dan mendorong kesehatan melalui kekuatan berfikir positif (Hamvai & Piko, 2011: 124).

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki optimisme pada katagori tinggi sebanyak 18 mahasiswa dari populasi 156 mahasiswa dengan jumlah prosentase sebesar 11, 54%. Pada katagori sedang sebanyak 138 dengan prosentase 88,56% sedangkan pada katagori rendah sebanyak 0%.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada LPPM UAD yang telah mendanai penelitian hingga terbitnya jurnal, mahasiswa prodi BK FKIP UAD Tahun Angkatan 2017 sebagai subyek pengambilan data, Prof. Siti Partini Suardiman atas bantuan dan arahan selama penelitian. Mufied Fauziah, Teten Karina atas bantuan refferensi, fadhila malasari dan Melisa Dewi atas Penyusunan Naskah Jurnal.

Daftar Rujukan

- Augesti, dkk. (2015). differences in stress level between first year and last year medical students in medical faculty of lampung university. *Journal Majority*, 4 (04), hlm. 1-7.
- Boman, P., Furlong, M. J., Shochet, I., Lilles, E., & Jones, C. (2009). Optimism and the school context. In Gilman, e. al, R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong, *Handbook of positive psychology in schools* (p. 81). New York: Routledge.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C., & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41, 1161-1178.
- El-Anzi, F. O. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism in kuwaiti student. *Social Behavior and Personality*, 33 (1), 95-103.
- Jombikova, E., & Kovac, D. (2007). Optimism and quality of life in adolescents-bratislava secondary school student. *Studia Psychologica*, 49, No.4, 346-355.
- Kurniawan, dkk. Hubungan Konsep Diri dengan Optimisme dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa [Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS. *Skrpsi*. UNS
- Michael F. Scheier & Charles S. Carver. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247

- Oberle, E., Reichl, S. K., & Zumbo, B. D. (2010). Life satisfaction in early adolescence: personal, neighborhood, school, family, and peer influences. *Journal Youth Adolescence*, 40, 889–901.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Scheiera, & Carver. (2009). Optimism. In S. J. Lopez, *Encyclopedia of positive psychology*. United Kingdom: Blackwell Publishing.
- Snyder, C. R. dan Shane J. Lopez. 2007. *Positive Psychology: The Scientific And Practical Explorations Of Human Strengths*. United States of America: Sage Publications, Inc.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
