

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Optimisme

2.1.1. Definisi Optimisme

Optimisme merupakan keyakinan individu bahwa peristiwa buruk yang dialami dapat diatasi sehingga individu tersebut cenderung lebih bersemangat dan berusaha (Seligman, 2006). Magnano et al., (2015) mendefinisikan optimisme sebagai cara menilai kecenderungan individu yang dapat memengaruhi cara seseorang dalam berpikir, merasa, dan bertindak dalam situasi tertentu. Menurut Carver et al., (2010) optimisme merupakan sebuah kecenderungan individu untuk mengharapkan hal baik terjadi pada masa depan. Individu yang memiliki optimisme akan cenderung lebih percaya dengan dirinya sendiri dan gigih menghadapi masalah yang ada dalam hidupnya.

Peneliti memilih untuk menggunakan konsep optimisme menurut Carver et al., (2010) karena konsep ini telah banyak digunakan oleh berbagai penelitian. Selain itu, hasil uji psikometri konsep optimisme menurut Carver et al., (2010) juga sudah terbukti baik. Konsep Carver et al., (2010) sering digunakan dalam berbagai konteks medis, budaya, negara, *setting*, pekerjaan, serta kelompok subjek yang berbeda-beda. Beberapa bukti penelitian yang telah menggunakan Carver et al., (2010) dalam berbagai konteks yaitu penelitian dari Magnano et al., (2015) menggunakannya di dalam konteks budaya Itali dan kelompok subjek siswa. Selain itu, terdapat penelitian dari Anindita (2015) yang dilakukan di Indonesia dan ditujukan pada kelompok mahasiswa.

2.1.2. Dimensi Optimisme

Scheier dan Carver (sebagaimana dikutip dalam Magnano et al 2015) menyatakan bahwa optimisme merupakan konstruk unidimensional dengan menempatkan optimisme dan pesimisme sebagai hal yang berlawanan. Individu hanya dapat menjadi optimis atau pesimis, tidak dapat menjadi keduanya. Scheier et al., (2010) mengatakan bahwa konsep dasar optimisme yaitu tujuan (*goals*) dan harapan (*expectancy*).

a. Tujuan (*goals*)

Individu cenderung akan bertindak sesuai dengan tujuan yang ingin diraih dan menghindari tindakan dari hal yang tidak diinginkan. Semakin penting tujuan bagi individu tersebut, maka semakin besar motivasi dan tindakan untuk mencapainya. Apabila individu tidak memiliki sebuah tujuan di dalam hidupnya, maka individu tersebut tidak akan melakukan apa apa

b. Harapan (*expectancy*)

Harapan atau *expectancy* merupakan keyakinan individu bahwa tujuan dapat dicapai. Harapan individu berguna untuk mencapai tujuan yang ingin diinginkan atau menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Apabila individu tidak yakin pada dirinya, maka tidak ada tindakan atau usaha untuk mencapainya. Sebaliknya, apabila individu tersebut merasa yakin, maka individu tersebut akan terus berusaha dan bertindak meskipun dihadapkan oleh berbagai hambatan. Individu yang optimis akan terus berusaha dan yakin mampu mencapai tujuannya walaupun mengalami berbagai kesulitan.

2.1.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Optimisme

Carver et al., (2010) ada enam faktor yang mempengaruhi optimisme ada enam yaitu *well-being*, *coping*, kesehatan fisik, status sosial-ekonomi, *social networking*, dan budaya.

1. *Well-Being*

Perasaan dan pikiran individu berkontribusi pada optimisme. Keberagaman emosi ada saat individu mengatasi permasalahan sehingga keseimbangan antara emosi dan perasaan sangat dibutuhkan.

2. *Coping*

Setiap individu memiliki cara *coping* yang berbeda-beda. Individu yang memiliki kontrol diri dan cara *coping stress* yang baik akan cenderung optimis.

3. Kesehatan fisik

Individu akan cenderung pesimis dan memandang buruk masa depannya apabila memiliki keterbatasan atau kesehatan fisik yang kurang baik.

4. Status Sosial-Ekonomi

Individu dengan status sosial dan ekonomi rendah cenderung memiliki kesempatan yang terbatas. Individu yang memiliki sosial-ekonomi rendah akan cenderung mengembangkan sikap pesimis

5. Jaringan Sosial atau *social networking*

Individu yang memiliki jaringan sosial luas akan memiliki tingkat optimisme yang lebih tinggi. Selain itu, Carver dan Scheier (2014) menyatakan bahwa individu optimisme memiliki hubungan sosial baik. Individu yang memiliki jaringan sosial luas dapat meningkatkan dukungan

sosial yang diterimanya sehingga individu tersebut cenderung lebih optimis dalam menghadapi masalah.

6. Budaya

Individu memiliki budaya yang berbeda-beda. Setiap budaya memiliki nilai dan moral hidupnya masing-masing. Hal itu mempengaruhi pandangan individu terhadap kehidupannya termasuk masa depan.

2.2. *Perceived Social Support*

2.2.1. Definisi *Perceived Social Support*

Dukungan sosial bentuk *perceived social support* merupakan suatu persepsi bahwa individu tersebut dihargai, dipedulikan, diperhatikan, serta bagian dari suatu kelompok (Pfeifer, 2011). Menurut Moghtader dan Shamloo (2019) *perceived social support* adalah penilaian kognitif dan tingkat kepercayaan individu terhadap lingkungannya terkait bantuan atau dukungan yang ada. Penelitian menggunakan konsep dari Zimet et al., (1988) yang menyatakan bahwa *perceived social support* adalah sebuah persepsi yang dimiliki oleh individu terkait cukup atau terpenuhinya dukungan dari keluarga seperti ayah dan ibu, teman seperti sahabat, dan *significant others* seperti dosen dan pasangan di dalam hidupnya.

Penelitian ini menggunakan konsep dari Zimet et al., (1988) dikarenakan dapat mengukur *perceived social support* dari tiga sumber sekaligus yaitu keluarga, teman, serta *significant others*. Selain itu, konsep Zimet telah terbukti reliabel dan dapat di uji pada kelompok usia dan latar belakang budaya yang berbeda. Beberapa bukti penelitian yang telah menggunakan konsep Zimet di dalam berbagai konteks yaitu penelitian dari Alexe et al (2021) yang meneliti dalam konteks atlet olahraga dan budaya Romania. Alexe et al (2021) juga mengatakan bahwa konsep Zimet dapat digunakan dalam berbagai konteks mulai dari komunitas remaja, mahasiswa, dewasa, keragaman ras, etnis, budaya dan berlatar belakang bahasa yang berbeda. Selain itu, ada penelitian dilakukan Laksmi et al., (2020) dalam konteks bencana

alam dan remaja di Indonesia. Kemudian ada penelitian oleh Anindita (2015) yang ditujukan pada mahasiswa.

2.2.2. Dimensi *Perceived Social Support*

Zimet et al., (1988) telah menyatakan bahwa ada tiga dimensi *perceived social support* yaitu keluarga (ayah, ibu, saudara), teman (sahabat), serta *significant others*.

a. Keluarga (*Family*)

Dimensi Keluarga menjelaskan akan persepsi individu terkait terpenuhinya pemberian dukungan sosial dari keluarga seperti orang tua, kakak, dan adik.

b. Teman (*Friends*)

Dimensi Teman menjelaskan akan persepsi yang dimiliki individu mengenai terpenuhinya dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya, sahabat, atau teman bermain.

c. Orang yang berarti (*Significant Others*)

Dimensi orang yang berarti atau *significant others* menjelaskan akan persepsi yang dimiliki individu terkait terpenuhinya pemberian dukungan sosial dari orang yang dianggap istimewa, seperti guru, dosen, pasangan atau orang yang berarti di dalam kehidupannya.

2.2.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Perceived Social Support*

Zimet et al., (1988) mengidentifikasi keterampilan sosial dan ketersediaan sebagai faktor yang mempengaruhi *perceived social support*.

a. Keterampilan sosial

Faktor keterampilan sosial berhubungan dengan orang lain yang dapat dihubungi ketika individu mengalami kesulitan. Individu dengan keterampilan sosial tinggi akan mendapatkan dukungan sosial yang tinggi. Begitu pula individu dengan memiliki keterampilan sosial rendah akan mendapat dukungan sosial yang rendah.

b. Ketersediaan

Tercukupinya ketersediaan menjadi salah satu faktor *perceived social support*. Individu dengan ketersediaan dukungan lebih banyak akan mendapatkan dukungan sosial yang lebih tinggi dan cenderung dapat mengatasi tekanan hidup yang dialaminya.

2.3. Kerangka Berpikir

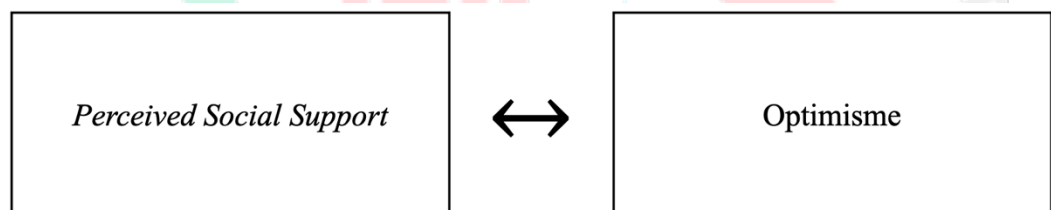
Dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa seringkali dihadapi oleh berbagai kendala atau hambatan diantaranya sulitnya menghubungi dosen pembimbing, sulit mencari referensi, literatur, dan data penelitian. Dampak dari adanya hambatan tersebut menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi hingga berdampak pada psikologis mahasiswa tersebut seperti stres, *overthinking*, *mood* tidak stabil, ketakutan, dan panik.

Mahasiswa skripsi yang mengalami berbagai hambatan dan dampak membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar untuk membantunya dalam mengatasi kendala. Dukungan dapat berupa nasihat, arahan, penerimaan, motivasi

dan lainnya. Adanya dukungan dari lingkungan sekitar dapat membuat mahasiswa skripsi lebih optimis dalam menjalani kehidupannya (Milala, 2017). Optimisme cukup berperan penting bagi mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dengan memiliki optimisme, mahasiswa tingkat akhir akan cenderung lebih mengharapkan hal-hal baik pada saat menyusun skripsi.

Mahasiswa yang optimisme memiliki tujuan dan harapan dalam hidupnya untuk menyelesaikan skripsi. Adanya tujuan yang ingin diraih akan membuat mahasiswa skripsi bertindak kearah mencapai tujuan yang diinginkannya. Sedangkan harapan berupa keyakinan mahasiswa bahwa tujuan yang diinginkannya dapat tercapai meskipun diharapkan oleh berbagai hambatan.

Optimisme dapat ditingkatkan dengan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Kurniawan et al., 2015). Semakin banyak dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa skripsi akan semakin meningkat optimismenya. Dari uraian diatas, peneliti menduga adanya hubungan *perceived social support* dan optimisme.



Gambar 2.1. Kerangka Berpikir

2.4. Hipotesis

Terdapat dua hipotesis di dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- Hipotesis null (H0): Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived social support* dan optimisme pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi

- Hipotesis alternatif (Ha): Terdapat hubungan yang signifikan positif antara *perceived social support* dan optimisme pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi

