
PENGARUH PENERIMAAN DIRI TERHADAP OPTIMISME MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Arini Mardhatika, Fahrul Rozi

Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
aranimardhatika179@gmail.com

Abstract

Compiling a final project or thesis is one of the requirements that must be met by every final-year student who wants to complete his lecture studies. Not infrequently during the process of completing the final project there are several obstacles which if not handled properly will trigger stress to an uncontrollable situation. This needs to be anticipated from every student by having an optimistic attitude in him. This study intends to examine how the influence of self-acceptance on the optimism of final year students who are writing a thesis. Researchers suspect that there is a significant influence between self-acceptance and optimism of final year students. In this study, there were 105 final year students who were writing a thesis, including 17 men and 88 women. Each respondent filled out two research instruments consisting of the Child and Adolescent Survey of Self-Acceptance (2012) and Life Orientation Test-Revised (1994). Based on the results of a simple regression test with SPSS Statistics 26 ver, it was obtained that the R square coefficient was 0.141, the beta coefficient was 0.95, and the probability value was 0.000 ($p < 0.01$) which showed that there was a contribution of self-acceptance to optimism of 14.1%. and 85.9% contribution of other variables unknown to the researcher. It also shows that the researcher accepts the Alternative Hypothesis (H_a) and rejects the Null Hypothesis (H_0), which means that there is a significant positive effect between self-acceptance and optimism for final year students. This shows that the higher the student's self-acceptance, the higher the optimism they have.

Keyword : *Optimism, self-acceptance*

Abstrak

Menyusun tugas akhir atau skripsi merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh setiap mahasiswa tingkat akhir yang ingin menyelesaikan studi perkuliaannya. Tak jarang selama proses penyelesaian tugas akhir terdapat beberapa kendala yang jika tidak ditangani dengan baik akan memicu stres hingga situasi yang tak terkendali. Hal ini perluantisipasi dari setiap mahasiswa dengan memiliki sikap optimis dalam dirinya. Penelitian ini bermaksud untuk meneliti bagaimana pengaruh penerimaan diri terhadap optimisme mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Peneliti menduga adanya pengaruh yang signifikan antara penerimaan diri dengan optimisme mahasiswa tingkat akhir. Pada penelitian ini terdapat 105 mahasiswa/i tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, diantaranya terdiri dari 17 laki-laki dan 88 perempuan. Tiap responden mengisi dua instrumen penelitian yang terdiri dari *Child and Adolescent Survey of Self-Acceptance* (2012) dan *Life Orientation Test-Revised* (1994). Berdasarkan hasil uji regresi sederhana dengan *SPSS Statistics 26 ver* didapatkan koefisien R square sebesar 0,141, koefisien beta sebesar 0,95, dan *probability value* 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan adanya kontribusi pengaruh penerimaan diri terhadap optimisme sebesar 14,1% dan 85,9% kontribusi variabel lain yang tidak diketahui oleh peneliti. Hal ini juga menunjukkan bahwa peneliti menerima Hipotesis Alternatif (H_a) dan menolak Hipotesis Null (H_0) yang artinya terdapat pengaruh positif yang signifikan antara penerimaan diri terhadap optimisme mahasiswa tingkat akhir. Hal ini menunjukkan semakin tinggi penerimaan diri mahasiswa maka semakin tinggi pula optimisme yang dimiliki.

Kata Kunci: Optimisme, Penerimaan Diri

Pendahuluan

Salah satu harapan bagi setiap mahasiswa yang telah memasuki masa akhir perkuliaannya

adalah mampu menyelesaikan studi tepat waktu. Untuk dapat memenuhi harapan tersebut, mahasiswa harus melalui proses

penyusunan skripsi terlebih dahulu. Semakin cepat penyelesaian skripsi maka akan semakin besar peluang untuk segera lulus. Menyelesaikan skripsi bukanlah perkara mudah seperti mengerjakan tugas-tugas biasanya. Selama proses pengerjaan skripsi, tak jarang mahasiswa akan menemukan berbagai kendala atau masalah yang membuat mereka merasa terbebani dan kesulitan hingga akhirnya memicu munculnya stres (Valentsia, G. K. D., & Wijono, S., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arisandi, W dan Albi Setia Pradana (2021) didapatkan hasil dari 126 responden mahasiswa tingkat akhir Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020 yakni sejumlah 69 orang (54,8%) mengalami stres sedang, 37 mahasiswa (29,4%) stres ringan, serta 20 mahasiswa (15,9%) untuk mahasiswa yang mengalami stres berat. Stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir rentan apabila tidak segera mendapatkan penanganan. Tak sedikit mahasiswa tingkat akhir menjadi korban bunuh diri akibat stres dan depresi selama masa akhir perkuliahannya. Berdasarkan hasil penelusuran peneliti melalui beberapa media *online*, setidaknya terdapat 10 kasus bunuh diri mahasiswa tingkat akhir pada rentang waktu 2021 hingga awal 2022 dengan mayoritas disebabkan adanya stres dan depresi akibat tugas akhir. Hal ini juga selaras dengan hasil oleh data grafis sebelumnya dari berbagai sumber 2014-2020, yakni adanya 10 korban bunuh diri mahasiswa yang diduga depresi akibat skripsi (Lukman, 2020, Juli 27).

Melihat fenomena yang terjadi pada kalangan mahasiswa tingkat akhir sebelumnya tentu hal ini memerlukan perhatian khusus dari berbagai kalangan. Banyaknya tuntutan akademis membuat mahasiswa tidak dapat menghindari stres (Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. 2017). Aykut Ceyhan, A., & Ceyhan, E. (2011) mengungkapkan bahwa situasi seperti ini menuntut para mahasiswa untuk dapat secara efektif menangani dan mengembangkan keterampilannya dalam menangani stres. Salah satu perilaku positif yang dapat membantu mahasiswa untuk menangani stresnya adalah dengan bersikap optimis. Mahasiswa tingkat akhir memerlukan peran optimisme dalam penyelesaian skripsinya karena hal tersebut dapat membantu mahasiswa untuk memiliki sikap yang lebih positif dalam menghadapi berbagai macam kendala seperti, mampu menerima kritik dan saran dosen pembimbing secara baik, tidak mudah merasa putus asa, mudah untuk menentukan jadwal pengerjaan skripsi, serta mampu mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya (Roellyana, S., & Listiyandini, R. A., 2016).

Menurut Carver, C., & Sheier, M. (2002) optimis adalah sikap individu yang mengharapkan hal-hal baik terjadi pada dirinya sedangkan pesimis adalah kebalikannya yaitu mengharapkan hal buruk terjadi pada dirinya. Orang yang optimis akan memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi permasalahan ataupun tantangan yang sedang mereka hadapi (Carver. C., dan Sheier, M., 2002). Optimisme

menunjukkan sikap individu yang tidak mudah menyerah, memiliki ekspektasi baik untuk masa depannya, dan memiliki cara berpikir yang positif dalam menghadapi suatu permasalahan (Hasan, A., 2012). Salah satu faktor yang mempengaruhi sikap optimis adalah dengan penerimaan diri (Wini, N., dkk. 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wini, N., dkk (2020) didapatkan hasil penelitian yakni terdapat hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dengan optimisme remaja di Panti Asuhan. Germer (dalam Wini, N., dkk., 2020) menyebutkan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenarnya, dan hal ini perlu dikembangkan oleh individu. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Umami, U. R (2019) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hubungan penerimaan diri terhadap optimisme. Hal yang sama juga ditemukan oleh Oltean, H. R., et, al (2019) bahwa memiliki keyakinan penerimaan yang lebih tinggi dapat meningkatkan kebahagiaan dan optimisme yang lebih tinggi. Secara sederhana, penerimaan diri dapat dikatakan suatu kondisi individu yang dapat mengakui dirinya sendiri secara penuh dan sadar (Bernard, M.E., et.al, 2013). Penerimaan diri menurut Osborne (dalam Mualifah, A., dkk., 2019) adalah perilaku yang mengacu pada individu yang mampu mengendalikan emosi, berpikir secara positif dan realistis serta memahami kekuatan dan kelemahan, menyesuaikan diri, optimis dalam

hidup, dan tidak mengharapkan simpati orang lain.

Berdasarkan apa yang telah dijabarkan sebelumnya, hal ini mendorong peneliti untuk meneliti bagaimana pengaruh penerimaan diri terhadap optimisme mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Hal ini perlu diteliti dikarenakan belum banyak penelitian yang membahas langsung secara kuantitatif bagaimana pengaruh penerimaan diri terhadap optimisme mahasiswa. Selain itu, diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini dapat memberikan informasi lain terkait bagaimana dapat membantu mahasiswa menanganani stresnya hingga mengantisipasi peristiwa bunuh diri terjadi di kemudian hari.

METODE

Desain

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang mengumpulkan data berupa angka untuk memberikan jawaban pada pertanyaan penelitian Christensen, L.B., et.al, (2015).

Partisipan

Sampel yang didapatkan pada penelitian ini sejumlah 105 mahasiswa/i tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi di salah satu universitas Jakarta. Teknik yang digunakan untuk mendapatkan sampel adalah teknik *purposive sampling*, yang memiliki arti bahwa peneliti menentukan karakteristik sampel

sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2016).

Instrumen

Skala Penerimaan Diri

Untuk mengukur *independent variabel*, peneliti menggunakan *Child and Adolescent Survey of Self-Acceptance* milik Bernard (2012) yang telah diadaptasi oleh Athifah, Mutiah Rana (2019). Instrumen yang telah diadaptasi melalui *expert judgment* dosen pembimbing ini memiliki hasil akhir item instrumen sebanyak 13 item *favorable* dari 16 item. Bentuk skala yang digunakan pada instrumen ini adalah skala Likert dengan skor 1 “sangat tidak setuju” sampai dengan 5 “sangat setuju”. Pada penelitian ini memiliki tingkat validitas berkisar 0,43 sampai dengan 0,71 dengan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,79 yang berarti instrumen ini dapat dikatakan reliabel untuk digunakan.

Skala Optimisme

Untuk mengukur *dependent variabel* pada penelitian ini, peneliti menggunakan *LOT-R scale* milik Carver & Scheier (1994) yang telah diadaptasi oleh Simanjuntak (dalam Girsang, G.F., 2018). Instrumen ini memiliki 10 item yang terbagi menjadi 3 item positif (1,4,10), 3 item negatif (3,7,9) dan 4 item lain sebagai pengalih. Bentuk skala yang digunakan adalah skala Likert dengan skor 1 “sangat tidak setuju” sampai dengan 4 “sangat setuju. Hasil uji validitas pada penelitian ini mendapatkan koefisien berkisar 0,54 sampai dengan 0,78 dengan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,39 yang artinya instrumen ini memiliki reliabel yang rendah.

Teknik Analisa Data

Data yang telah terkumpul melalui *Google Form* pada 15-18 Maret 2021 diolah menggunakan uji regresi sederhana dengan bantuan *software IBM Statistical Package For Social Science (SPSS) 26.0 ver, for windows*.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Laki-laki	17	16,20%
Perempuan	88	83,80%
Jumlah	105	100%

Berdasarkan tabel.1 didapatkan pengelompokan responden berdasarkan jenis kelamin yang lebih didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 88 orang dengan presentase 83,80%, sementara responden mahasiswa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 17 orang dengan presentase 16,20%.

Tabel 2. Modal Summary (Hasil Regresi)

R	R Square
,375	,141

Berdasarkan tabel 3. didapatkan koefisien R sebesar 0,375 dan R square sebesar 0,141 yang menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki kontribusi mempengaruhi optimisme sebesar 14,1% dan 85,9% kontribusi variabel lain yang tidak diketahui oleh peneliti.

Tabel 3. ANOVA (Uji F)

F	Sig.
16,868	,000

Berdasarkan tabel 4. didapatkan koefisien *F* sebesar 16,868 dengan *probability value* sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara penerimaan diri terhadap optimisme.

Tabel 4. Koefisien Penerimaan diri terhadap Optimisme

Model	B	Sig.
<i>Constant</i>	12,848	,000
Penerimaan_Diri	,095	,000

Berdasarkan tabel 5. didapatkan koefisien beta sebesar 0,095 dengan *probability value* sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara penerimaan diri terhadap optimisme.

Diskusi

Semakin tinggi tingkat mahasiswa di universitas maka semakin besar tanggung jawab serta tekanan yang mereka miliki. Banyakannya tuntutan akademis membuat mahasiswa tidak dapat menghindari stres (Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. 2017). Karena tidak dapat menghindari situasi stres, mahasiswa juga dituntut untuk dapat memiliki keterampilan yang efektif dalam mengatasi stresnya Aykut Ceyhan, A., & Ceyhan, E (2011). Salah satu perilaku positif yang dapat membantu mahasiswa untuk menangani stresnya adalah dengan memiliki

sikap optimis. Mahasiswa tingkat akhir memerlukan peran optimisme dalam penyelesaian skripsinya karena hal tersebut dapat membantu mahasiswa untuk memiliki sikap yang lebih positif dalam menghadapi berbagai macam kendala pada proses penyusunan skripsinya (Roellyana, S., & Listiyandini, R. A., 2016).

Berdasarkan analisa data keseluruhan dari 105 responden mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi didapatkan koefisien *R square* sebesar 0,141, koefisien beta sebesar 0,95, dan *probability value* 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan adanya kontribusi pengaruh penerimaan diri terhadap optimisme sebesar 14,1% dan 85,9% kontribusi variabel lain yang tidak diketahui oleh peneliti. Hal ini juga menunjukkan bahwa peneliti menerima Hipotesis Alternatif (H_a) dan menolak Hipotesis Null (H_0) yang artinya terdapat pengaruh positif yang signifikan antara penerimaan diri terhadap optimisme mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi penerimaan diri mahasiswa maka akan semakin tinggi optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oltean, H. R., et, al (2019) bahwa memiliki keyakinan penerimaan yang lebih tinggi dapat meningkatkan kebahagiaan dan optimisme yang lebih tinggi. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wini, N.,dkk (2020) yang menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan

salah satu faktor yang mempengaruhi optimisme.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara penerimaan diri terhadap optimisme mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Hal ini juga menunjukkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri mahasiswa maka akan semakin tinggi optimisme yang dimilikinya.

Saran

Secara keseluruhan, peneliti menyadari bahwasanya masih banyak kekurangan pada penelitian ini. Oleh sebab itu, peneliti memiliki beberapa saran teoritis dan praktis yang sekiranya dapat memberikan manfaat atau gambaran bagi penelitian selanjutnya.

Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk meneliti topik yang sama diharapkan mencari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi optimisme sehingga dapat menambah pembaharuan terkait penelitian optimisme.
2. Lokasi penelitian ini masih terbilang cukup sempit, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperluas wilayah lokasi penelitian.
3. Peneliti perlu mempertimbangkan kembali jika ingin menggunakan instrumen

penelitian optimisme yang sama, dikarenakan pada penelitian ini terdapat hasil reliabel yang rendah.

Saran Praktis

1. Bagi Mahasiswa
Diharapkan senantiasa dapat mengatasi situasi stres yang dialaminya dengan mampu menerima dirinya dan menjaga sikap optimis dalam diri untuk mencapai tujuannya.
2. Bagi Masyarakat Luas
Bagi masyarakat luar atau sekitar, diharapkan dapat lebih memperhatikan dan membantu mahasiswa tingkat akhir untuk mengantisipasi kejadian yang tidak terduga terulang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisandi, W. & Albi Setia Pradana. (2021). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKMI)*. Vol. 2, No.2, Oktober 2021
- Athifah, Muthiah Rana. (2019). Pengaruh hardiness dan penerimaan diri terhadap kebahagiaan pada remaja dari keluarga poligami. *Skripsi*. Universitas Negeri Jakarta
- Aykut Ceyhan, A., & Ceyhan, E. (2011). Investigation of university students' self-acceptance and learned resourcefulness: A longitudinal study. *Higher*

- Education*, 61(6), 649-661. DOI 10.1007/s10734-010-9354-2
- Bernard, M. E., Vernon, A., Terjesen, M., & Kurasaki, R. (2013). Self-acceptance in the education and counseling of young people. In *The strength of self-acceptance* (pp. 155-192). Springer, New York, NY
- Carver, C., & Sheier, M. (2002). Optimism (pp. 231—243). *Handbook of Positive Psychology*. Snyder, CR, & S. Lopez (Eds.), New York.
- Christensen, L.B., et.al, (2015). Research methods, design, and analysis. *Pearson Education*.
- Girsang, G. F. (2018). Hubungan Optimisme dengan Intensitas Nyeri Pasien Kanker Kolorektal di RSUP H. Adam Malik Medan. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/5521>
- Hasan, A. (2012). Hubungan antara Penerimaan Diri dan Dukungan Emosi dengan Optimisme pada Penderita Diabetes Mellitus Anggota Aktif PERSADIA (Persatuan Diabetes Indonesia) Cabang Surakarta. <https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/52>
- Lukman. (2020, Juli 27). Januari-Juli 2020, 3 nyawa mahasiswa melayang akibat depresi kerjakan skripsi. <https://jatimtimes.com/baca/219628/20200727/205300/januari-juli-2020-3-nyawa-mahasiswa-melayang-akibat-depresi-kerjakan-skripsi>
- Mualifah, A., BARIDA, M., & Farhana, L. (2019). The Effect of Self-Acceptance and Social Adjustment on Senior High School Students' Self-Concept. *International Journal of Educational Research Review*, 4, 719-724. DOI : <https://doi.org/10.24331/ijere.628712>
- Oltean, H. R., Hyland, P., Vallières, F., & David, D. O. (2019). Rational beliefs, happiness and optimism: An empirical assessment of REBT's model of psychological health. *International Journal of Psychology*, 54(4), 495-500. *International Journal of Psychology*, 2018 DOI: 10.1002/ijop.12492
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung:Alfabeta
- Umami, U. R. (2019, March). Optimism as a Mediation between Self-Acceptance and Successful Aging for Elderly. In *4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)* (pp. 118-121). Atlantis Press.

Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 15-22. DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.74>

Wini, N., Marpaung, W., & Sarinah, S. (2020). Optimisme Ditinjau Dari Penerimaan Diri Pada Remaja di Panti Asuhan. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 15(1), 12-21. DOI: <http://dx.doi.org/10.30659/jp.15.1.12-21>