

## Hubungan *Social Support* dan *Self Compassion* dengan *Optimism* pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19

### *The Relationship of Social Support and Self Compassion with Optimism in Final Students Who Are Completing Their Thesis in The Time Of Covid-19 Pandemic*

Rizky Amelia, Moh. Sholeh, Rizma Fithri  
Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

[rizmafpk@uinsby.ac.id](mailto:rizmafpk@uinsby.ac.id)

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *social support* dan *self compassion* terhadap *optimism* mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di masa pandemi COVID-19. Pada penelitian kuantitatif korelasional ini digunakan tiga alat ukur untuk mengumpulkan data yaitu skala *social support*, skala *self compassion*, dan skala *optimism*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Subjek berjumlah 357 mahasiswa dari total populasi sebanyak 5080 mahasiswa yang ditentukan dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Metode analisis yang digunakan yaitu teknik analisis regresi linier berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara positif antara *social support* dengan *optimism* ( $p = 0.000$  dan  $t = 4.379$ ). Kemudian pada *self compassion* dengan *optimism* memiliki hubungan yang signifikan secara positif ( $p = 0.000$  dan  $t = 8.509$ ). Secara keseluruhan atau bersama-sama *social support*, dan *self compassion* dengan *optimism* berhubungan secara signifikan ( $p = 0.000$  dan  $F = 113.746$ ). Terakhir variabel *optimism* dipengaruhi/dijelaskan oleh variabel *social support*, dan *self compassion* sebesar 39.1% serta sisanya sebesar 60.9% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** *social support*, *self compassion*, *optimism*

#### Abstract

*This study aims at determining the relationship of social support and self-compassion with the optimism of final students who are completing their thesis during the COVID-19 pandemic. In this correlational quantitative study, three measuring tools were used to collect the data, namely the social support scale, self-compassion scale, and optimism scale. This research was conducted at State Islamic University of Sunan Ampel, Surabaya. The subjects were 357 students from a total population of 5080 students that were determined by proportionate stratified random sampling technique. The analytical method used is multiple linear regression analysis technique. The results of this study indicate that there is a positive significant relationship between social support and optimism ( $p = 0.000$  and  $t = 4.379$ ). Then, self-compassion with optimism has a positive significant relationship ( $p = 0.000$  and  $t = 8.509$ ). Overall or together, social support, and self-compassion with optimism are significantly related ( $p = 0.000$  and  $F = 113.746$ ). Finally, the optimism variable is influenced/explained by the social support variable, and 39.1% of self-compassion and the remaining 60.9% are explained by other variables that are not examined in this study.*

**Keywords :** social support, self compassion, optimism

#### Pendahuluan

Indonesia ialah negara yang masuk dalam kategori berkembang dan sedang berupaya menjadi menuju negara yang maju. Salah satu harapan bangsa yang dapat membantu dan menjadikan Indonesia sebagai negara maju adalah generasi muda, termasuk sarjana-sarjana muda di Indonesia. Sarjana

Indonesia diharapkan menjadi Sumber Daya Manusia yang berkualitas. Dalam berita yang dilansir kemdikbud.go.id, Nadiem Anwar Makarim, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) menilai bahwa perguruan tinggi memberikan kontribusi yang besar bagi pengembangan sumber daya manusia (SDM) unggul di Indonesia. (kemdikbud.go.id, diakses pada 28 Januari 2022 pukul 19.00 WIB). Namun dalam upayanya untuk mendapatkan gelar sarjana, seseorang yang berstatus mahasiswa diharuskan untuk melengkapi persyaratan sesuai dengan ketentuan sistem pendidikan di Indonesia atau sesuai dengan kebijakan universitas. Menuntaskan tugas akhir skripsi merupakan syarat memperoleh gelar. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, sarjana ialah gelar yang diberikan kepada seseorang yang telah berhasil menyelesaikan tingkat terakhir dalam studi di sebuah atau universitas dengan tingkat strata satu (*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 2008).

Proses pembelajaran dalam skripsi dilakukan secara individu, berbeda dengan mengambil mata kuliah lainnya yang pada umumnya dilaksanakan dengan bentuk klasikal atau berkelompok. Proses pembelajaran dalam skripsi menuntut mahasiswa untuk menjadi mandiri dalam upaya menyelesaikan masalah-masalah yang ada (Ningrum, 2011). Skripsi yang merupakan tugas akhir mahasiswa program sarjana dan juga syarat dalam memperoleh gelar sarjana juga dianut oleh Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA). Menurut Pedoman UINSA Tahun 2019, umumnya masa studi mahasiswa program sarjana (telah menyelesaikan skripsi) adalah 8 semester (empat tahun akademik). Meskipun banyak mahasiswa yang berhasil menyelesaikan studinya dan memperoleh gelar dalam waktu empat tahun akademik, masih banyak juga mahasiswa yang belum menyelesaikan studinya dalam waktu empat tahun akademik.

Salah satu penyebab mahasiswa belum menyelesaikan studinya adalah mereka mengalami beberapa kesulitan atau hambatan dalam proses mengerjakan tugas akhir skripsi. Beberapa kesulitan yang umumnya dirasakan oleh mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi adalah menemukan dan menentukan topik penelitian atau tema penelitian, judul penelitian, sampel penelitian, skala yang digunakan untuk alat ukur penelitian, referensi yang terbatas, waktu yang terbatas dalam penelitian, proses perbaikan setelah bimbingan yang dilakukan secara berulang-ulang, dosen pembimbing yang sukar untuk ditemui, cukup lamanya dosen pembimbing dalam pemberian *feedback* dan lain sebagainya (Roellyana & Listiyandini, 2016). Dalam mengerjakan skripsi, individu dapat mengalami banyak hal yang dapat berakibat fatal seperti bunuh diri. Kejadian tersebut kerap menjadi pemberitaan, salah satunya seperti yang yang dilansir oleh Kompas.com yaitu berita yang berjudul “Mahasiswa Gantung Diri di Samarinda, Diduga Depresi Kuliah 7 Tahun Tak Lulus, Skripsi Sering Ditolak Dosen” (Aprillia, 2020).

Umumnya segala proses penyusunan skripsi dilakukan atau dilaksanakan secara *offline* atau secara langsung bertatap muka, baik itu dari proses bimbingan hingga sidang skripsi akhir. Namun dikarenakan wabah yang menyebar di Indonesia yaitu COVID-19, segala proses belajar mengajar sempat dialihkan dengan sistem daring atau *online* termasuk dengan segala bentuk proses pengerjaan skripsi seperti bimbingan, sidang skripsi, dan sebagainya. Hal ini dilakukan sejalan dengan Surat Edaran Mendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan COVID-19 pada Satuan Pendidikan, dan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID- 19).

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA) adalah satu dari banyaknya perguruan tinggi yang pernah menerapkan pembelajaran dan bimbingan serta skripsi online sesuai dengan anjuran Mendikbud. Hal ini disampaikan dalam Surat Edaran Rektor UINSA Nomor 413 Tahun 2020 yang menyebutkan bahwasannya pembimbingan proposal skripsi, pelaksanaan ujian skripsi, tesis, dan disertasi dilaksanakan dengan sistem daring. Namun hal tersebut telah diperbarui dikarenakan kasus COVID-19 di Indonesia telah menurun. Hal ini diperjelas dengan Surat Edaran Rektor UINSA Nomor 342 Tahun 2022 yang menyebutkan bahwasannya proposal skripsi, pelaksanaan ujian skripsi, tesis, dan disertasi dilaksanakan dengan sistem luring dengan catatan tetap mematuhi protokol kesehatan. Fenomena adanya pengerjaan skripsi di masa pandemi dengan sistem yang berubah-ubah (dari *offline* menjadi *online* hingga kembali menjadi *offline*) tentunya memunculkan beberapa hambatan.

Banyaknya kesusahan saat mengerjakan skripsi dirasakan dapat berdampak kepada mahasiswa akhir sehingga mereka dapat mengalami rendah diri, kehilangan motivasi, stress, menunda penyusunan skripsi bahkan terdapat mahasiswa yang memilih untuk berhenti dan tidak menyelesaikan skripsinya (Januarti dalam A'yunin, 2016). Beberapa hal yang disebutkan oleh Januarti (2016) juga tergambar dalam beberapa subjek yang diwawancarai oleh peneliti. Selain itu subjek wawancara mengatakan bahwa kerap merasakan tertekan dalam mengerjakan skripsi. Dengan kata lain beberapa subjek yang telah

diwawancara mempunyai salah satu ciri individu yang memiliki *optimism* rendah atau memiliki sikap *optimism* yang kurang (tidak ideal), berbanding terbalik dengan ciri-ciri individu *optimism* yang telah dijelaskan oleh Scheier dan Carver (2002) (Batubara, 2020).

Menyusun skripsi merupakan salah satu rintangan yang akan dirasakan oleh mahasiswa untuk memperoleh kelulusan juga gelar sarjana. Namun pada situasi pandemi sering menjadi kendala tambahan bagi mahasiswa dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas akhir skripsi dikarenakan serangkaian proses pengerjaannya memiliki batasan-batasan seperti dalam mencari subjek, ataupun keterbatasan perizinan dikarenakan virus masih terdeteksi ada di Indonesia.

Lembaga Pengembangan Mutu (LPM) UINSA mengupayakan memberikan pendampingan kepada mahasiswa akhir agar dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi. Mahasiswa yang belum menyelesaikan kewajibannya tersebut dapat berujung menjadi mahasiswa yang berpotensi dekat dengan *Drop Out (DO)*. Menurut ketua LPM UINSA, angka DO menyumbang kerugian pada berbagai aspek, menjadi bibit yang membawa kemudhorotan, kerugaian, baik moral dan material. UINSA sangat menginginkan mahasiswa-mahasiswa semester akhir segera untuk menyelesaikan skripsinya, dan tidak berakhir pada jurang DO. Pendampingan ini untuk menggugah komitmen agar mahasiswa menyelesaikan studi ini dengan akhir yang baik (<https://uinsby.ac.id/informasi/berita/395> diakses pada 5 September 2021).

Salah satu sikap yang dapat membantu mahasiswa UINSA untuk dapat menghadapi hambatan-hambatan yang dialami dalam melakukan pengerjaan atau penyusunan skripsi adalah sikap *optimism*. *Optimism* perlu dimiliki dan ditingkatkan dalam diri individu karena *optimism* merupakan salah satu sikap dari psikologi positif yang dapat membantu individu untuk mencapai targer atau tujuan (Mishra, 2014). Dalam Islam sendiri, *optimism* perlu dimiliki oleh individu untuk selalu khushudzon kepada Allah SWT seperti yang dijelaskan dalam hadis qudsi dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam. Allah SWT berfirman: ”*Aku selalu menurut persangkaan hamba-Ku kepada-Ku. Apabila ia berprasangka baik maka ia akan mendapatkan kebaikan. Adapun bila ia berprasangka buruk kepada-Ku maka dia akan mendapatkan keburukan.*” (H.R.Tabrani dan Ibnu Hibban). *Optimism* harus dimiliki oleh individu agar ia dapat melalui berbagai hambatan hingga berhasil mencapai target ataupun tujuannya.

Seligman (2006) mengungkapkan bahwa *optimism* adalah sesuatu yang berkaitan dengan pola pikir dan kepercayaan diri tentang suatu peristiwa yang menimpa seseorang, terutama peristiwa buruk (Wandri et al., 2021). Menurut Franken (2022) *optimisme* ialah keyakinan bahwa suatu kejadian buruk akan dimaknai sebagai hal yang bersifat temporer, tidak mempengaruhi semua kegiatan yang ada, dan tidak secara tetap atau mutlak ditimbulkan oleh diri sendiri tetapi dapat berupa situasi atau orang lain (Listiana, 2009). Individu dengan optimis yang baik cenderung melakukan dan memiliki pandangan yang positif saat berada dalam masa yang sulit. *Optimism* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Meskipun tingkat *optimism* yang dimiliki individu pasti akan berbeda-beda, dukungan sosial merupakan satu dari beberapa faktor lainnya yang mampu mempengaruhi sikap optimis seseorang. Seligman (2008) menjelaskan dukungan sosial dianggap mampu menjadikan seseorang untuk mempunyai sikap optimis yang lebih baik dikarenakan ia meyakini bahwa dukungan akan selalu tersedia untuknya apabila diperlukan sehingga individu akan merasa lebih bisa berharap baik mengenai hasil dari usahanya dan memiliki keyakinan untuk konsisten mendapatkan yang terbaik (Prasetyo et al., 2014).

Sarafino beranggapan bahwa dukungan sosial digambarkan sebagai kegembiraan yang dirasakan individu tentang perhatian, penghargaan, informasi, dan dukungan langsung yang mereka terima dari individu dan kelompok lain. (Smet, 1994). Bantuan dalam dukungan sosial beragam, diantaranya seperti dukungan penghargaan, nyata atau instrumental atau informasi dan emosional (Kumalasari & Ahyani, 2016). Pentingnya dukungan sosial ditunjukkan dalam beberapa penelitian sebelumnya. Salah satunya penelitian milik oleh Zannatunnisa BR. Batubara, penelitian tersebut menyimpulkan dukungan sosial berpengaruh terhadap sikap optimis mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi. Semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki maka akan semakin tinggi optimis yang dimiliki dan juga pula sebaliknya. (Batubara, 2020). Selain dukungan sosial atau *social support*, terdapat hal lain yang dapat mempengaruhi sikap *optimism* pada seseorang yaitu *self compassion*. *Self compassion* adalah sikap kepedulian juga welas asih terhadap diri sendiri saat menghadapi beragam situasi sulit kehidupan atau tentang kekurangan dalam diri sendiri dan mempunyai pemahaman jika kegagalan, penderitaan, kekurangan ada didalam setiap kehidupan seseorang. (K. Neff, 2003).

Dalam teori yang dijelaskan oleh Neff, sikap *self compassion* dalam individu mempunyai pengaruh untuk menentukan tinggi rendahnya sikap *optimism* dalam individu tersebut (Ramadhani &

Nurdibyanandaru, 2014). Individu dengan sikap *self compassion* yang tinggi cenderung merasakan banyak pengaruh positif salah satunya adalah *optimism* (Neff et al., 2007). Serupa dengan penjelasan Neff, penelitian yang dilakukan Anni & Duryati juga mendapatkan kesimpulan bahwa *self compassion* yang tinggi pada individu, akan dipercaya untuk meningkatkan *optimism* dalam dirinya, begitu pun sebaliknya (Anni, 2021).

Berdasarkan fenomena dan penjelasan pada uraian di atas, *optimism* mahasiswa semester akhir menarik diteliti dikarenakan pada masa pandemi kerap menimbulkan beberapa hambatan baru yang dirasakan saat mengerjakan atau menyelesaikan skripsi dan *optimism* merupakan sikap yang dapat mendorong individu untuk menyelesaikan permasalahan dan mencapai targetnya. *Social support* dan *self compassion* merupakan faktor yang menjadi prediktor dalam menimbulkan dan meningkatkan *optimism* pada individu, termasuk mahasiswa akhir.

## Metode Penelitian

Pengambilan besaran sampel pada penelitian ini berdasarkan jumlah populasi oleh Krejcie dan Morgan (1970) (Sekaran, 1992) sehingga jumlah sampel yang dapat digunakan dalam penelitian ini berjumlah 357 mahasiswa (karena N= 5080, dibulatkan menjadi 5000). Adapun kriteria sampel penelitian ini diantaranya adalah mahasiswa akhir jenjang S1 di Universitas Islam Negeri Surabaya yang sedang menyusun atau mengerjakan skripsi, telah mengerjakan atau mengambil mata kuliah skripsi minimal mulai semester genap 2021/2022, pernah mengambil mata kuliah skripsi lebih dari 1 kali atau mengulang, dan melakukan bimbingan skripsi secara online atau offline di masa pandemi COVID-19.

Diperoleh hasil dari teknik sampling yang digunakan bahwa terdapat 36 Mahasiswa Fak. Adab dan Humaniora, 39 mahasiswa Fak. Dakwah dan Komunikasi, 53 mahasiswa Fak. Ekonomi dan Bisnis Islam, 21 mahasiswa Fak. Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, 16 mahasiswa Fak. Psikologi dan Kesehatan, 25 mahasiswa Fak. Sains dan Teknologi, 52 mahasiswa Fak. Syariah dan Hukum, 76 mahasiswa Fak. Tarbiyah dan Keguruan, dan 39 mahasiswa Fak. Ushuluddin dan Filsafat yang menjadi subjek penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner/angket dengan skala Likert yaitu skala *optimism*, skala *social support*, dan skala *self compassion*. Instrumen yang digunakan merupakan hasil yang diadaptasi dan dikembangkan indikatornya oleh peneliti. Alat ukur yang digunakan telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas sehingga diperoleh 51 aitem valid dan reliabel (14 aitem *optimism*, 20 aitem *social support* dan 17 aitem *self compassion*). Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda.

## Hasil Penelitian

Tabel 1. Data Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase
19 - 20 Tahun	7	1%
21 - 26 Tahun	350	99%
Total	357	100%

Dari jumlah 357 subjek dapat diketahui bahwa subjek yang berusia 19 hingga 20 tahun berjumlah 7 orang dengan keterangan presentase sebesar 1%. Sedangkan untuk usia 21 hingga 26 tahun berjumlah 350 orang dengan keterangan presentase sebesar 99%.

Tabel 2. Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	91	25.5%
Perempuan	266	74.5%
Total	357	100%

Dari jumlah 357 subjek diketahui subjek yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 91 orang dengan keterangan presentase sebesar 25.5%, sedangkan subjek yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 266 orang dengan keterangan presentase sebesar 74.5%.

**Tabel 3. Data Subjek Berdasarkan Semester**

Semester	Jumlah	Presentase
8	169	47.3%
10	148	41.5%
12	33	9.2%
14	7	2.0%
Total	357	100%

Dari jumlah 357 subjek dapat diketahui bahwa subjek yang sedang berada di semester 8 sebanyak 169 orang dengan presentase sebesar 47.3%, lalu subjek yang berada di semester 10 sebanyak 148 orang dengan presentase sebesar 41.5%. Kemudian untuk subjek yang berada pada semester 12 berjumlah 33 orang dengan presentase sebesar 9.2%, dan subjek yang berada pada semester 14 berjumlah 14 orang dengan presentase sebesar 2.0%.

**Tabel 4. Data Subjek Berdasarkan Semester Mengulang Mata Kuliah Skripsi**

Semester Mengulang	Jumlah	Presentase
1 Semester	83	23%
2 Semester	141	39%
3 Semester	86	24%
4 Semester	27	8%
5 Semester	16	4%
6 Semester	2	1%
7 Semester	2	1%
Total	357	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 1 semester berjumlah 83 orang dengan presentase 23%. Kemudian subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 2 semester berjumlah 141 orang dengan presentase 39%, subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 3 semester berjumlah 86 orang dengan presentase 24%, subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 4 semester berjumlah 27 orang dengan presentase 8% dan subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 5 semester berjumlah 16 orang dengan presentase 4%. Tidak hanya itu, pada tabel diatas juga menunjukkan subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 6 semester berjumlah 2 orang dengan presentase 1% dan subjek yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 7 semester berjumlah 2 orang dengan presentase 1%.

Berikutnya adalah deskripsi data dari masing-masing variabel, sebagai berikut:

**Tabel 5. Deskripsi Data Statistik**

Variabel	N	Nilai Min.	Nilai Max.	Mean	Std. Deviation
<i>Optimism</i>	357	40	70	59.44	5.27184
<i>Social support</i>	357	65	100	84.69	7.46003
<i>Self compassion</i>	357	38	85	69.53	7.10134

Pada tabel 5 diatas menunjukkan bahwa ketiga variabel memiliki subjek sebanyak 357 orang. Pada tabel tersebut variabel *optimism* memiliki nilai minimum sebesar 40, nilai maximum sebesar 70, mean sebesar 59.44 dan standar deviasi sebesar 5.27184. Kemudian pada variabel *social support* memiliki nilai minimum sebesar 65, nilai maximum sebesar 100, mean sebesar 84.69 dan standar deviasi sebesar 7.46003. Sedangkan pada variabel *self compassion* diketahui memiliki nilai minimum sebesar 38, nilai maximum sebesar 85, mean sebesar 69.53 dan standar deviasi sebesar 7.10134.

Setelah didapatkan hasil analisis deskripsi tersebut, selanjutnya dilakukan pengkategorisasian skor terhadap variabel *optimism*, *social support*, dan *self compassion*. Berikut adalah hasil pengkategorian skor:

**Tabel 6. Rumus Kategori Nilai**

Rumus	Kategori	Rumus
$X \leq M - 1SD$	Rendah	$X \leq M - 1SD$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Berdasarkan rumus kategori diatas, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 7. Kategorisasi Skor Subjek**

Variabel	Kategorisasi	Skor	Jumlah	Presentase
<i>Optimism</i>	Rendah	$X \leq 54.17$	38	11%
	Sedang	$54.17 \leq X \leq 64.71$	243	68%
	Tinggi	$64.71 \leq X$	76	21%
<i>Social support</i>	Rendah	$X \leq 77.23$	46	13%
	Sedang	$77.23 \leq X \leq 92.15$	237	66%
	Tinggi	$92.15 \leq X$	74	21%
<i>Self compassion</i>	Rendah	$X \leq 62.43$	14	4%
	Sedang	$62.43 \leq X \leq 76.63$	276	77%
	Tinggi	$76.63 \leq X$	67	19%

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa sebanyak 38 subjek memiliki perilaku *optimism* rendah dengan presentase sebesar 11%, 243 subjek memiliki perilaku *optimism* sedang dengan presentase sebesar 68%, dan 76 subjek memiliki perilaku *optimism* tinggi dengan presentase sebesar 21%. Kemudian terdapat 46 subjek memiliki *social support* yang rendah dengan presentase sebesar 13%, 237 subjek memiliki *social support* sedang dengan presentase sebesar 66%, dan 74 subjek mempunyai *social support* tinggi dengan presentase sebesar 21%. Sedangkan pada variabel *self compassion*, terdapat 14 subjek mempunyai *self compassion* yang rendah dengan nilai presentase sebesar 4%, 276 subjek mempunyai *self compassion* yang sedang dengan nilai presentase sebesar 77%, dan 67 subjek memiliki *self compassion* yang tinggi dengan nilai presentase sebesar 19%.

Selanjutnya peneliti melakukan analisis tabulasi silang variabel. Uji analisis tabulasi silang dilakukan dengan upaya untuk mengetahui tingkat variabel berdasarkan data demografis yang telah ada.

**Tabel 8. Analisis Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap *Optimism***

Jenis Kelamin		<i>Optimism</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	64	17	91
	Perempuan	28	179	59	266
Total		38	243	76	357

Diketahui dari tabel diatas, diperoleh hasil bahwa subjek dengan jenis kelamin laki-laki terdapat 10 orang memiliki *optimism* rendah, 64 orang memiliki *optimism* sedang dan 17 orang memiliki *optimism* yang tinggi. Sedangkan untuk jenis kelamin perempuan diketahui bahwa terdapat 28 orang memiliki *optimism* rendah, 179 orang memiliki *optimism* sedang, dan terdapat 57 orang memiliki *optimism* tinggi.

**Tabel 9. Analisis Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap *Social support***

Jenis Kelamin		<i>Social support</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	13	58	20	91
	Perempuan	33	179	54	266
Total		46	237	74	357

Diketahui dari tabel diatas, didapatkan hasil bahwa subjek dengan jenis kelamin laki-laki terdapat 13 orang memiliki *social support* rendah, 58 orang memiliki *social support* sedang dan 20 orang memiliki *social support* yang tinggi. Sedangkan untuk jenis kelamin perempuan diketahui bahwa terdapat 33 orang memiliki *social support* rendah, 179 orang memiliki *social support* sedang dan 54 orang memiliki *social support* tinggi.

**Tabel 10. Analisis Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap *Self compassion***

Jenis Kelamin		<i>Self compassion</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	6	67	18	91
	Perempuan	8	209	49	266
Total		14	276	67	357

Diketahui dari tabel 10 didapatkan hasil bahwa subjek dengan jenis kelamin laki-laki terdapat 6 orang mempunyai *self compassion* rendah, 67 orang mempunyai *self compassion* sedang dan 18 orang mempunyai *self compassion* yang tinggi. Sedangkan untuk jenis kelamin perempuan diketahui bahwa terdapat 8 orang mempunyai *self compassion* rendah, 207 orang mempunyai *self compassion* sedang dan 67 orang mempunyai *self compassion* tinggi.

**Tabel 11. Analisis Tabulasi Silang Usia Terhadap Optimism**

	Usia	Optimism			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
	19 - 20 Tahun	2	3	2	2
	21 - 26 Tahun	36	240	74	350
	Total	38	243	76	357

Berdasarkan tabel 11 diketahui bahwa pada usia 19 - 20 tahun terdapat 2 subjek yang mempunyai *optimism* rendah, 3 subjek mempunyai *optimism* sedang, dan 2 subjek mempunyai *optimism* tinggi. Sedangkan pada usia 21 – 26 tahun terdapat 36 subjek mempunyai *optimism* rendah, 240 mempunyai mempunyai *optimism* sedang, dan 74 subjek mempunyai *optimism* tinggi.

**Tabel 12. Analisis Tabulasi Silang Usia Terhadap Social support**

	Usia	Social support			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
	19 - 20 Tahun	1	5	1	2
	21 – 26 Tahun	45	232	73	250
	Total	46	237	74	357

Berdasarkan tabel 12 diketahui bahwa pada usia 19 - 21 tahun terdapat 1 subjek yang memiliki *social support* rendah, 5 subjek memiliki *social support* sedang dan 1 subjek dengan *social support* tinggi. Sedangkan pada usia 21 - 26 tahun terdapat 45 subjek dengan *social support* yang rendah, 232 subjek memiliki *social support* yang sedang dan 73 subjek memiliki *social support* yang tinggi.

**Tabel 13. Analisis Tabulasi Silang Usia Terhadap Self compassion**

	Usia	Self compassion			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
	19 - 20 Tahun	0	5	2	2
	21 - 26 Tahun	14	271	65	355
	Total	14	276	67	357

Berdasarkan tabel 13 diketahui bahwa pada usia 19 - 20 tahun tidak terdapat subjek yang mempunyai *self compassion* yang rendah, lalu terdapat 5 subjek mempunyai *self compassion* yang sedang dan 2 subjek mempunyai *self compassion* yang tinggi. Sedangkan pada usia 21 – 26 tahun terdapat 14 subjek mempunyai *self compassion* rendah, 271 subjek mempunyai *self compassion* yang sedang dan 65 subjek mempunyai *self compassion* yang tinggi.

**Tabel 14. Analisis Tabulasi Silang Semester Terhadap Optimism**

	Semester	Optimism			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
	8	16	113	40	169
	10	18	97	33	148
	12	3	27	3	33
	14	1	6	0	7
	Total	38	243	76	357

Berdasarkan tabel 14 diketahui bahwa subjek yang mahasiswa pada semester 8, memiliki 16 orang dengan *optimism* rendah, 113 orang dengan *optimism* sedang dan 40 orang dengan *optimism* tinggi. Selanjutnya pada semester 10 terdapat 18 orang dengan *optimism* rendah, 97 orang dengan *optimism* sedang dan 40 orang dengan *optimism* tinggi. Kemudian pada semester 12, terdapat 3 orang dengan *optimism* rendah, 27 orang dengan *optimism* sedang dan 3 orang dengan *optimism* tinggi. Terakhir yaitu pada semester 14 terdapat 1 orang dengan *optimism* rendah dan 6 orang dengan *optimism* sedang.

**Tabel 15. Analisis Tabulasi Silang Jumlah Semester Mengulang Mata Kuliah Skripsi Terhadap Optimism**

		Optimism			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Semester Mengulang	1 Semester	8	66	9	83
	2 Semester	19	85	37	141
	3 Semester	6	54	26	86
	4 Semester	2	21	4	27
	5 Semester	2	14	0	16
	6 Semester	1	1	0	2
	7 Semester	0	1	0	1
	8 Semester	0	1	0	1
Total		38	243	76	357

Berdasarkan tabel 15 didapatkan hasil bahwa subjek mahasiswa yang telah mengulang mata kuliah skripsi dengan 1 semester terdapat 8 orang memiliki *optimism* rendah, 66 orang memiliki *optimism* sedang dan 9 orang memiliki *optimism* yang tinggi. Pada mahasiswa yang mengulang sebanyak 2 semester terdapat 19 orang memiliki *optimism* rendah, 85 orang memiliki *optimism* sedang dan 37 orang memiliki *optimism* yang tinggi.

Selanjutnya pada yang mengulang sebanyak 3 semester terdapat 6 orang memiliki *optimism* rendah, 54 orang memiliki *optimism* sedang dan 26 orang memiliki *optimism* tinggi. Lalu pada yang mengulang sebanyak 4 semester terdapat 2 orang memiliki *optimism* rendah, 21 orang memiliki *optimism* sedang dan 4 orang memiliki *optimism* tinggi. Kemudian pada yang mengulang sebanyak 5 semester terdapat 2 orang memiliki *optimism* rendah, dan 14 orang memiliki *optimism* sedang.

Berbeda dengan sebelumnya, mereka yang mengulang sebanyak 6 semester terdapat masing-masing 1 orang yang memiliki *optimism* yang rendah dan juga sedang. Yang terakhir, pada yang mengulang selama 7 dan 8 semester terdapat masing-masing 1 orang memiliki *optimism* yang sedang.

Kemudian berikut adalah uji hipotesis berupa analisis uji F, uji T dan analisis koefisien determinasi ( $R^2$ ) dengan bantuan IBM SPSS 26:

**Tabel 16. Hasil Uji F Regresi Linier Berganda**

ANOVA <sup>a</sup>						
	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3870.780	2	1935.390	113.746	.000
	Residual	6023.293	354	17.015		
	Total	9894.073	356			

a. Dependent Variable: *Optimism*

Berdasarkan dari tabel diatas, didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga variabel *social support*, *self compassion* memiliki hubungan secara simultan dengan variabel *optimism*. Selain menggunakan SPSS, peneliti juga melakukan pengujian dengan membandingkan nilai f dengan f tabel. Didapatkan hasil  $113.746 (f \text{ hitung}) > 3.021 (f \text{ tabel})$  sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *social support*, *self compassion* secara simultan memiliki hubungan dengan variabel *optimism*.

**Tabel 17. Hasil Uji T Linier Berganda**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22.134	2.603		8.505	.000
	<i>Social support</i>	.165	.038	.233	4.379	.000
	<i>Self compassion</i>	.336	.039	.453	8.509	.000

a. Dependent Variable: *Optimism*

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari variabel *social support* memiliki nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *social support* berhubungan signifikan dengan *optimism*. Kemudian untuk variabel *self compassion* memiliki hasil nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$

sehingga dapat disimpulkan juga bahwa variabel *self compassion* berhubungan secara signifikan dengan *optimism*. Selain menggunakan SPSS, peneliti juga melakukan pengujian dengan membandingkan nilai t dengan t tabel. *Social support* memiliki hasil 4.379 (t hitung) > 1.966 (t tabel) dan *self compassion* memiliki hasil 8.509 (t hitung) > 1.966 (t tabel). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *social support* dan *self compassion* memiliki hubungan positif dengan variabel *optimism*, sehingga semakin tinggi *social support* dan *self compassion* maka semakin tinggi juga *optimism* yang terjadi.

**Tabel 18. Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.625	.391	.388	4.12492

Berdasarkan tabel 18 diketahui nilai R sebesar 0.388 yang kemudian dapat diartikan bahwa variabel *social support* dan *self compassion* mempengaruhi variabel *optimism* sebesar 39.1%. 60.9% sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak ada dalam penelitian ini.

## Pembahasan

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan variabel *social support* dan *self compassion* terhadap *optimism* mahasiswa akhir di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada masa pandemi COVID-19. Teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan yang dituju adalah regresi linier berganda.

Hubungan antara *social support* dan *self compassion* dengan *optimism* yang menjadi pokok dalam penelitian ini telah dibuktikan dengan hasil uji regresi linier berganda. Hasil pada uji T mengungkapkan bahwa *social support* memiliki nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga dapat dikatakan bahwa *social support* dan *optimism* berhubungan secara signifikan. Kemudian untuk variabel *self compassion* memiliki hasil nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga dapat disimpulkan juga bahwa variabel *self compassion* berhubungan secara signifikan dengan *optimism*. Hasil tersebut sesuai dengan perhitungan t tabel dan juga t hitung. *Social support* memiliki hasil 4.379 (t hitung) > 1.966 (t tabel) dan *self compassion* memiliki hasil 8.509 (t hitung) > 1.966 (t tabel). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *social support* dan *self compassion* memiliki hubungan positif dengan variabel *optimism*, sehingga semakin tinggi *social support* dan *self compassion* maka semakin tinggi juga *optimism* yang terjadi

Tidak hanya itu, peneliti juga melakukan uji F regresi linier berganda. Dalam uji tersebut diperoleh hasil bahwa variabel *social support* dan *self compassion* memiliki hubungan yang positif dan simultan terhadap *optimism*. Hasil tersebut didukung oleh nilai 113.746 (f hitung) > 3.021 (f tabel). Dapat disimpulkan bahwa *social support*, *self compassion* secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan *optimism*.

Hasil dari uji regresi antara *social support* dan *optimism* tersebut didukung dengan pernyataan Seligman. Seligman (2006) menyatakan bahwa *social support* memiliki hubungan yang positif dengan *optimism*. Menurutnya *optimisme* merupakan cara pandangan yang utuh dalam mengamati sesuatu hal yang baik, memiliki pikiran yang positif dan mudah untuk berpikir mengenai makna bagi dirinya sendiri. Seligman mengungkapkan bahwa dukungan sosial ialah faktor yang memiliki pengaruh terhadap sikap *optimism*. Dukungan sosial yang mampu membantu individu untuk memiliki optimis yang lebih baik (Prasetyo et al., 2015). Dukungan sosial dijelaskan oleh Gottlieb (1983) merupakan bentuk informasi verbal atau non-verbal, nasihat, bantuan atau perilaku yang diperoleh dari orang lain atau berbentuk kehadiran dan berbagai hal yang mampu menularkan manfaat emosional atau mempengaruhi perilaku penerima (Maslihah, 2011).

Dukungan sosial merupakan bantuan yang beragam seperti dukungan emosional, penghargaan, nyata atau instrumental ataupun informasi (Kumalasari & Ahyar, 2016). Dukungan sosial digambarkan oleh Sarafino sebagai kegembiraan yang dirasakan individu tentang perhatian, penghargaan, informasi, dan dukungan langsung yang mereka terima dari individu dan kelompok lain (Smet, 1994). Menurut Gottlieb (1983) dukungan sosial bisa didapatkan melalui seseorang dari hubungan profesional seperti psikolog, konselor, dan sebagainya dan juga bisa diperoleh dari hubungan non profesional seperti kerabat, teman, atau keluarga. Turner (dalam Sarafino & Smith, 1994) mengungkapkan bahwa dukungan sosial mampu membantu individu keluar dari situasi yang sulit.

Hubungan antara dukungan sosial dan *optimisme* juga dibuktikan oleh penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh peneliti lain sebelumnya. Salah satunya dalam penelitian mengenai dukungan sosial

terhadap *optimisme* mahasiswa akhir yang dilakukan oleh Ushfuriyah. *Social support* dan *optimisme* memiliki hubungan yang signifikan. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi *optimisme* mahasiswa dan begitu pula sebaliknya (Ushfuriyah, 2015). Sejalan dengan penelitian Ushfuriyah, penelitian lainnya juga menyatakan dukungan sosial dan *optimisme* memiliki hubungan yang positif. Penelitian tersebut dilakukan oleh Zannaturisa kepada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Dalam penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa dukungan sosial dan *optimisme* berpengaruh secara positif. Tingginya dukungan sosial, berpengaruh pada tingginya *optimisme* yang dimiliki oleh mahasiswa (Batubara, 2020).

Selanjutnya dalam uji regresi berganda yang dilakukan, tidak hanya mendapatkan hasil terkait variabel *social support* yang memiliki hubungan positif dengan *optimisme*, namun juga mendapatkan hasil terkait variabel *self compassion*. Hasil menyatakan bahwa *self compassion* dan *optimism* memiliki hubungan yang positif. *Self compassion* sikap dimana memiliki rasa yang baik dan peduli terhadap diri sendiri dan mempunyai pemahaman bahwa kesulitan penderitaan, kekurangan, juga kegagalan yang terdapat pada diri sendiri merupakan bagian yang pasti dimiliki dan dirasakan oleh individu lainnya (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). *Self compassion* diketahui dapat mempengaruhi *optimisme* seseorang (K. D. Neff et al., 2007). Sejalan dengan pernyataan tersebut, Neff juga menjelaskan berdasarkan penelitian yang telah ia lakukan sebelumnya. Penelitian tersebut memiliki hasil bahwa orang yang memiliki *self compassion* yang tinggi, cenderung mengalami lebih banyak pengaruh positif salah satunya adalah *optimisme* (K. D. Neff et al., 2007).

Sikap *self compassion* yang dimiliki oleh seseorang memiliki pengaruh dalam menentukan rendah atau tingginya sikap *optimisme* dalam seseorang (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). Hal tersebut juga dibuktikan oleh beberapa penelitian lainnya yang telah dilakukan peneliti lain sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian milik oleh Anni & Duryati. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa individu dengan *self compassion* yang tinggi mampu meningkatkan *optimisme* dalam dirinya, begitu pun sebaliknya (Anni, 2021). Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, penelitian ini juga memiliki hasil yang serupa. Semakin tinggi *social support* yang diterima maka semakin tinggi pula sikap *optimisme* yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

*Optimisme* perlu dimiliki oleh setiap individu dikarenakan *optimisme* sangat memiliki keterkaitan dengan pengaruh yang positif terlebih bagi mahasiswa akhir yang dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sesuai waktu yang telah ditentukan. Dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi sering kali menemui beberapa kesulitan. Beberapa kesulitan yang biasa dialami adalah topik penelitian atau tema penelitian, judul penelitian, sampel penelitian, skala yang digunakan untuk alat ukur penelitian, referensi yang terbatas, waktu yang terbatas dalam penelitian, proses perbaikan setelah bimbingan yang dilakukan secara berulang-ulang, dosen pembimbing yang sukar untuk ditemui, cukup lamanya dosen pembimbing dalam pemberian feedback dan lain sebagainya (Roellyana & Listiyandini, 2016). Kesulitan-kesulitan tersebut dapat dilalui jika mahasiswa memiliki *optimism* dalam dirinya. Pada umumnya orang dengan *optimism* yang baik lebih memiliki keyakinan mengenai masa depan yang akan menggiring mereka untuk melanjutkan upaya dalam mencapai tujuan yang diharapkan walaupun dalam prosesnya terdapat masa-masa yang sulit (Hanssen et al., 2015). Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian lainnya yang menyatakan bahwa *optimisme* yang dimiliki oleh individu bermanfaat untuk menghadapi keadaan yang dapat membuat individu penuh tekanan atau stress (Hart, Vella, & Mohr, 2008; Strunk, Lopez, & DeRubeis, 2006).

Selain uji regresi berganda, pada penelitian ini juga dilakukan analisis tabulasi silang antara *optimism*, *social support* dan *self compassion*. Analisis tabulasi silang pada *optimisme* dilakukan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan jumlah semester mengulang mata kuliah. Pada analisis tabulasi silang *optimism* dengan usia menunjukkan bahwa usia 21 - 26 tahun usia yang paling banyak menunjukkan mahasiswa yang memiliki *optimisme* yang tinggi. Meskipun dalam penelitian ini jumlah mahasiswa dengan umur 21 - 26 tahun lebih banyak diantara usia lainnya. Jika dikategorikan maka usia 21 - 26 tahun merupakan bagian dari dewasa awal. Golongan dewasa muda berkisar antara 21-40 diungkapkan oleh Papalia, Olds, dan Feldman (Dariyo, 2003).

Menurut Hurlock (2004) dewasa awal adalah masa individu mempunyai berbagai tuntutan dari tugas perkembangan yang beragam yang harus dipenuhi. Diantaranya adalah bekerja, menentukan pasangan, membina rumah tangga, merawat anak, bertanggung jawab sebagai warga negara, dan menemukan kelompok sosial yang memberikan perasaan nyaman. Selain itu pada dewasa awal terdapat individu yang belum membentuk keluarga dan baru akan memulai karir mereka dalam suatu lapangan tertentu (Adila & Kurniawan, 2020). Menurut Kumbara dkk (2007) dewasa awal ialah masa dimana

individu mempunyai fisik dan juga *optimisme* dalam kondisi optimal atau stabil meskipun kehidupan masa dewasa awal dipenuhi dengan tekanan. Selain itu pada dewasa awal mempunyai beberapa resiko yang cukup berat akan kerentanan sosial dan perkembangannya (Adila & Kurniawan, 2020). Dengan adanya *optimisme*, ancaman melalui keyakinan dalam diri mampu diantisipasi dan diatasi oleh individu (Reivich & Shatté, 2002).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Mattis dkk (2015) kepada orang Afrika-Amerika menunjukkan bahwa sampel orang dewasa yang lebih tua ditemukan memiliki tingkat *optimisme* yang lebih tinggi dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang lebih muda dikarenakan yang memiliki hubungan positif dengan Tuhan (Mattis et al., 2004). Selain itu semakin bertambahnya usia, pada umumnya individu akan memiliki pengalaman-pengalaman lebih banyak dibanding dengan mereka yang lebih muda. Pengalaman yang dimiliki individu dalam menghadapi berbagai masalah dapat dapat mengembangkan sikap optimis (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Pada analisis tabulasi silang jenis kelamin dengan *optimism* diketahui bahwa *optimism* tinggi berada pada jenis kelamin perempuan meskipun jumlah antara jenis kelamin pada penelitian ini tidak sama. Menurut Vinacle terdapat faktor egosentris dan faktor etnosentris yang merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *optimism*. Faktor etnosentris berupa keluarga, jenis kelamin, ekonomi, dan agama (Masrukhin & Liftiah, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anni dan Durriyati, dan juga Umboh dkk. Dalam penelitian tersebut laki-laki memiliki *optimism* yang lebih rendah dibanding perempuan perbedaannya tidak terlalu signifikan (Umboh et al., 2020). Selanjutnya terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Fauziah dan Wahyuni memiliki hasil sejalan yaitu *optimism* laki-laki memiliki *optimism* yang rendah dibanding dengan *optimism* perempuan walaupun hasilnya tidak terlalu signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Glaesmer dkk (2002) juga mendapatkan kesimpulan bahwa *optimism* laki-laki lebih rendah dibandingkan dengan walaupun perbedaannya yang sangat kecil (Fauziah & Wahyuni, 2022).

Selanjutnya pada analisis tabulasi silang antara jumlah semester mengulang dengan *optimisme* menunjukkan bahwa yang mengulang mata kuliah skripsi sebanyak 1-2 menunjukkan sikap *optimism* yang lebih tinggi dibanding yang mengulang mata kuliah semester 3-8. Hasil tersebut berbeda dengan pernyataan Ningrum (2011) bahwa mahasiswa yang pernah mengambil mata kuliah skripsi lebih dari 1 semester mempunyai tingkat *optimism* yang lebih rendah bila dibandingkan dengan mahasiswa yang baru mengambil mata kuliah skripsi selama 1 semester yang cenderung mempunyai tingkat *optimism* lebih tinggi (Ningrum, 2011). Perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan Ningrum (2011) terdapat di kategori jumlah semester. Namun dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa yang mengulang mata kuliah skripsi lebih sedikit atau baru mengambil mata kuliah skripsi memiliki tingkat *optimisme* yang lebih tinggi dibandingkan yang telah mengulang mata kuliah lebih banyak. Jumlah semester mengulang tentu berkaitan dengan status semester mahasiswa, pada analisis tabulasi silang semester dengan *optimism* memiliki hasil bahwa semester 8 memiliki mahasiswa dengan *optimism* tinggi paling banyak dibandingkan dengan semester lainnya.

Analisis tabulasi silang tidak hanya dilakukan pada variabel *optimism*, tetapi dilakukan juga pada *social support*. Analisis tabulasi silang *social support* dilakukan dengan dengan usia, dan jenis kelamin. Pada analisis tabulasi silang usia, diketahui bahwa usia 21-26 tahun memiliki *social support* yang tinggi dibandingkan dengan usia lainnya. Hasil pada analisis tabulasi silang usia dengan *social support* didapatkan hasil bahwa usia 21-26 memiliki *social support* dengan kategori tinggi lebih banyak dibandingkan dengan usia lainnya. Usia 21-26 merupakan usia yang tergolong pada masa dewasa awal. Dewasa awal merupakan masa yang menurut Erikson adalah masa individu mendapat tugas perkembangan untuk memulai atau mengembangkan hubungan yang lebih intim dengan individu lainnya. Apabila individu dewasa awal menjalin hubungan intim yang sehat dengan individu lain. Maka keintimasi akan tercapai, namun jika tidak tercapai individu akan merasa terisolasi (Santrock, 2003).

Dengan adanya hubungan yang sehat dan intimasi dengan individu lain, tentu akan berpengaruh baik dalam kehidupan seseorang. Di masa dewasa awal, individu dapat dianggap telah mampu berkomitmen untuk menjalin sebuah hubungan pertemanan yang dekat dalam waktu lama. Dengan kata lain bahwa pada umumnya pertemanan yang dimiliki saat dewasa awal merupakan pertemanan yang baik dikarenakan pada dewasa awal individu akan mulai pencarian terhadap perseorangan atau kelompok yang memiliki frekuensi yang serupa dengan dirinya (Putri, 2018). Paul (1973) mengatakan bahwa dewasa awal merupakan masa individu akan memiliki ketergantungan dengan orang lain, siapapun yang bermakna juga berpengaruh dalam kehidupannya. Ketergantungan ini dapat terjadi antara individu dengan orang tua, keluarga, teman, dan lain sebagainya. Dapat disimpulkan bahwa

ketergantungan ini dapat menjadikan salah satu faktor yang membuat dukungan sosial pada dewasa awal memiliki kategori tinggi (Jannah et al., 2021).

Kemudian analisis tabulasi silang *social support* dilakukan dengan data jenis kelamin. Didapatkan hasil jenis kelamin laki-laki memiliki *social support* yang rendah dibanding dengan jenis kelamin perempuan. Konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Bells (1981), ditemukan bahwa selama siklus hidup, wanita umumnya memiliki lebih banyak teman dekat daripada pria. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Belle (1989); Maccoby (1966); Wheeler, & Nezlek (1977) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dengan kategori tinggi ditemukan pada subjek yang berjenis kelamin perempuan. Selain itu, wanita memberikan lebih banyak dukungan emosional kepada pria dan wanita, dan mereka mendapatkan lebih banyak bantuan sebagai balasannya. Selain itu wanita lebih memiliki hubungan yang intim dan lebih terbuka dalam persahabatan mereka, dan juga pada umumnya lebih empati, ekspresif, dan terbuka daripada laki-laki (Knoll & Schwarzer, 2002).

Analisis tabulasi silang *optimism* dan juga *social support* juga dilakukan antara *self compassion* dengan usia dan jenis kelamin. Pada *analisis tabulasi silang* usia, menunjukkan bahwa *self compassion* yang tinggi dimiliki oleh usia 21 – 26 tahun. Hasil ini didukung dengan pernyataan Neff dan Vonk (2009), menurutnya tingginya *self compassion* dipengaruhi oleh tingkat usia. Neff telah mempelajari lebih lanjut keterhubungan tersebut dengan teori perkembangan milik Erikson. Individu yang telah berada di tahapan *integrity* akan cenderung lebih mampu dalam menerima situasi dan kondisi apapun. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwasannya orang-orang pada tahapan tersebut mempunyai *self compassion* yang lebih tinggi dari orang-orang di tahapan lainnya (Smeets et al., 2014). Sementara itu pada analisis tabulasi silang jenis kelamin dengan *self compassion* diketahui bahwa perempuan memiliki *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, walaupun jumlah subjek antar jenis kelamin tidak sama. Hasil penelitian Zahra dkk sejalan dengan hasil tersebut bahwa perempuan cenderung memiliki *self compassion* daripada laki-laki (Zahra et al., 2021). Hasil lainnya ditunjukkan dengan Yarnell et al, namun hasil yang didapat tidak sependapat dengan penelitian Zahra dkk, laki-laki menunjukkan *self compassion* sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan (Yarnell et al., 2015).

Selain pembahasan yang telah dipaparkan diatas, ditemukan hasil pada analisis koefisien bahwa *social support* dan *self compassion* memiliki hubungan yang positif dengan *optimism* mahasiswa akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Sebelumnya telah dipaparkan bahwa pada Analisis Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>) didapatkan nilai R sebesar 0.388 yang kemudian dapat disimpulkan bahwa variabel *optimism* dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel *social support* dan *self compassion* sebesar 39.1%, sedangkan sisanya sebesar 60.9% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti dalam penelitian ini.

Seluruh hasil penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan. Meski demikian besar harapannya bahwa peneliti mampu memberikan manfaat kepada pembacanya terlebih mahasiswa akhir agar mengetahui secara garis besar bahwa *optimism* diperlukan untuk mahasiswa akhir dengan mengetahui faktor yang dapat mempengaruhi *optimism*. Selain itu peneliti juga berharap bahwa pada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti untuk memperluas variabel tidak diteliti dalam penelitian ini dengan mempertimbangkan faktor-faktor lainnya, dan memperluas jangkauan populasi.

## Kesimpulan

*Social support* secara signifikan memiliki hubungan yang positif dengan *optimism* sehingga semakin tinggi *social support* yang dimiliki oleh subjek yaitu mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, maka semakin tinggi *optimism* yang dimiliki. *Self compassion* secara signifikan memiliki hubungan yang positif dengan *optimism* sehingga semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh subjek yaitu mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, maka semakin tinggi *optimism* yang dimiliki. *Social support* dan *self compassion* secara simultan memiliki hubungan dengan *optimism* secara signifikan.

## Daftar Pustaka

- A'yunin, Q. (2016). *Dukungan sosial dalam penyusunan skripsi (studi kasus pada mahasiswa psikologi yang mengalami problematika dalam penyusunan skripsi)*.
- Adila, D. R., & Kurniawan, A. (2020). Proses Kematangan Emosi Pada Individu Dewasa Awal yang Dibesarkan dengan Pola Asuh Orang Tua Permisif. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.21-34>

- Anni, R. S. (2021). *Hubungan antara Self-Compassion dengan Optimisme pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang*. 5, 85–91.
- Aprillia, I. (2020). *Mahasiswa Gantung Diri di Samarinda, Diduga Depresi Kuliah 7 Tahun Tak Lulus, Skripsi Sering Ditolak Dosen*.  
<https://regional.kompas.com/read/2020/07/12/19122501/mahasiswa-gantung-diri-di-samarinda-diduga-depresi-kuliah-7-tahun-tak-lulus?page=all>
- Batubara, Z. B. (2020). *Pengaruh Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi*.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia: Jakarta.
- Fauziah, F. N., & Wahyuni, E. (2022). Optimisme Mahasiswa: Kebutuhan Web-Based Acceptance and Commitment Therapy Untuk Meningkatkan Optimisme. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 127–135. <https://doi.org/10.21009/insight.102.04>
- Gottlieb, B. . (1983). *Social Support Strategie: Guideliness for Mental Helth Practice*. London: Sage Publication.
- Hanssen, M. M., Vancleef, L. M. G., Vlaeyen, J. W. S., Hayes, A. F., Schouten, E. G. W., & Peters, M. L. (2015). Optimism, Motivational Coping and Well-being: Evidence Supporting the Importance of Flexible Goal Adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1525–1537. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9572-x>
- Jannah, M., Kamsani, S. R., & Ariffin, N. M. (2021). Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai. *Jurnal Pendidikan Anak*, 115–143.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (2008).
- Kumalasari, F., & Ahyan, L. N. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di Panti Asuhan Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 542–550.
- Listiana, W. (2009). *Hubungan Antara Optimisme Dan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa*.
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Psikologi UPI*, 10(2), 103–114.
- Masrukhin, A., & Liftiah, L. (2012). *Optimisme untuk Sembuh Penyalahgunaan NAPZA (Studi Deskriptif di Rumah Rehabilitasi Semarang)*.  
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/13325>
- Mattis, J. S., Fontenot, D. L., Hatcher-Kay, C. A., Grayman, N. A., & Beale, R. L. (2004). Religiosity, optimism, and pessimism among African Americans. *Journal of Black Psychology*, 30(2), 187–207. <https://doi.org/10.1177/0095798403260730>
- Mishra, K. K. (2014). Optimism as Predictor of Good Life. *Gujarat Forensic Sciences*, June 2012.
- Neff, K. (2003). *Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. February 2002, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). *Self-compassion and adaptive psychological functioning*. 41, 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa UEU Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 41–47.
- Prasetyo, A. R., Kustanti, E. R., & Nurtjahjanti, H. (2014). Gambaran Optimisme Pahlawan Devisa Negara. *Jurnal Universitas Diponegoro*, 261–269.
- Prasetyo, A. R., Nurtjahjanti, H., & Kustanti, E. R. (2015). Group positive psychotherapy: An intervention to enhance optimism in women Indonesian migrant workers. *International Journal of Applied Business and Economic Research*, 13(7), 6067–6092.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>

- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120–126. <http://www.eskom.co.za/CustomerCare/TariffsAndCharges/Documents/RSA Distribution Tariff Code Vers 6.pdf%0Ahttp://www.nersa.org.za/>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. [https://books.google.co.id/books/about/The\\_Resilience\\_Factor.html?id=e60LxQEACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/The_Resilience_Factor.html?id=e60LxQEACAAJ&redir_esc=y)
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. In *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* (Vol. 1, Issue 1, pp. 29–37).
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. (Alih bahasa : Dra. Shinto B. Adelar, M.Sc & Sherly Saragih, S.Psi). Jakarta : Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. . (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial and Interaction*. United States of America: John Wiley & Sons.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Grasindo.
- Umboh, M. P., Pali, C., & David, L. E. V. (2020). Perbedaan Tingkat Optimisme pada Mahasiswa Semester Awal dan Mahasiswa Semester Akhir Strata Satu Fakultas Kedokteran. *Medical Scope Journal*, 1(2), 44–49. <https://doi.org/10.35790/msj.1.2.2020.27716>
- Ushfuriyah. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Optimisme Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam Menyelesaikan Skripsi. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 11(3), 287–301.
- Wandri, R., Nastasia, K., & Mariana, R. (2021). *Optimisme Masa Depan Pada Narapidana Kasus Pembunuhan Ditinjau Berdasarkan Dukungan Sosial Dari Keluarga Di Lapas Klas IIA Kota Padang*. 14(1).
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Zahra, A. N., Prasetyo, P. E. A., & Hanafitri, A. (2021). Gambaran Self-Compassion Dalam Relasi Berpacaran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Padjadjaran. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 19, 52–67.