

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Pandemi COVID-19 memberikan dampak pada banyak pihak, kondisi ini sudah merambah pada dunia pendidikan, pemerintah pusat sampai pada tingkat daerah memberikan kebijakan untuk meliburkan seluruh lembaga pendidikan. Hal ini dilakukan sebagai upaya mencegah meluasnya penularan COVID-19. Diharapkan dengan seluruh lembaga pendidikan tidak melaksanakan aktivitas seperti biasanya, hal ini dapat meminimalisir menyebarnya penyakit COVID-19 ini. Hal serupa juga sudah dilakukan oleh berbagai negara yang terpapar penyakit COVID-19 ini. Kebijakan lockdown atau karantina dilakukan sebagai upaya mengurangi interaksi banyak orang yang dapat memberi akses pada penyebaran virus corona.

Virus corona di Indonesia ini berdampak pada semua sektor tak terkecuali sektor pendidikan. Pada tanggal 24 maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19, dalam Surat Edaran tersebut dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring / jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa. Belajar dirumah dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pandemic COVID-19.

Seluruh jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi (universitas) baik yang berada dibawah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI maupun yang berada dibawah Kementerian Agama RI semuanya memperoleh dampak negatif karena pelajar, siswa dan mahasiswa “dipaksa” belajar dari rumah karena pembelajaran tatap muka ditiadakan untuk

mencegah penularan COVID-19. Padahal tidak semua pelajar, siswa dan mahasiswa terbiasa belajar melalui Online. Apalagi guru dan dosen masih banyak belum mahir mengajar dengan menggunakan teknologi internet atau media sosial terutama di berbagai daerah (Purwanto dkk, 2020). Dengan adanya kuliah Online maka timbul beberapa permasalahan, bukan hanya dari sisi mahasiswa tetapi juga dosen. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menyatakan 89,17 persen mahasiswa merasa bahwa pembelajaran tatap muka lebih baik dari pada daring.

Hal ini pun menjadi permasalahan yang sangat penting bagi mahasiswa, jam berapa mereka harus belajar dan bagaimana data internet yang mereka miliki, sedangkan orangtua mereka yang berpenghasilan rendah atau dari kalangan menengah kebawah (kurang mampu). Hingga akhirnya hal seperti ini dibebankan kepada orangtua siswa yang ingin anaknya tetap mengikuti pembelajaran daring. Dalam hal ini berdampak pada mahasiswa/I yang ada di kota Medan yang merasakan dampak dari pandemic covid 19 yang terjadi di Indonesia.

Pembelajaran daring tidak bisa lepas dari jaringan *internet*. Koneksi jaringan internet menjadi salah satu kendala yang dihadapi mahasiswa yang tempat tinggalnya sulit untuk mengakses internet, apalagi mahasiswa tersebut tempat tinggalnya di daerah pedesaan, terpencil dan tertinggal. Kalaupun ada yang menggunakan jaringan seluler terkadang jaringan yang tidak stabil, karena letak geografis yang masih jauh dari jangkauan sinyal seluler. Hal ini juga menjadi permasalahan yang banyak terjadi pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring sehingga kurang optimal pelaksanaannya (Harnani, 2020).

Kemudian peneliti melakukan wawancara ke beberapa mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan perkuliahan selama masa pandemi Covid-19 untuk memperkuat fenomena yang ada.

Berikut hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa mengenai perkuliahan mahasiswa selama masa pandemi Covid-19 :

*“Begini bang selama aku mengikuti perkuliahan di masa Covid-19, aku merasa tidak bersemangat dan merasa banyak kekurangan belajar daring, kayak banyak kendala yang membuat perkuliahan saya tidak berjalan dengan baik bang, aku sulit mengerti dengan pelajaran yang disampaikan oleh dosen secara online bang,terkadang juga sinyal yang yang ngk stabil bang jadi susah kalau lagi ada kelas daring,tapi aku juga merasa lebih santai kalau belajar daring kayak bisa sambil tidur-tiduran ngk perlu pergi kekampus, bisa menghemat biaya juga bg, jadi saya terkadang mensyukuri kuliah daring ini bg”* (Komunikasi Interpesonal M.S, Februari 2021)

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat terlihat bahwa terdapat beberapa hal yang menjadi kendala dalam proses belajar secara daring, seperti kurangnya pemahaman ketika belajar secara daring, sinyal yang tidak stabil atau buruk sehingga sulit ketika menghadiri pembelajaran secara daring. Hal ini sesuai dengan Kuumat (2020) bahwa mahasiswa sering tidak mendapat signal provider/internet yang cukup untuk mengakses fasilitas telekomunikasi tersebut, ini sering menghambat agenda pembelajaran yang sudah direncanakan, dan kerap kali memutuskan koneksi kelas online di tengah pelaksanaannya. Sinyal yang tiba-tiba hilang mengganggu mereka dalam menerima materi karena suara dosen yang jadi kecil dan kadang juga tidak bersuara. Kendala-kendala ini membuat pembelajaran daring tidak efektif.

Permasalahan-permasalahan yang timbul akibat peralihan proses belajar membuat beberapa mahasiswa mengatakan kurang efektif belajar daring/online dan lebih efektif melaksanakan proses belajar - mengajar dengan tatap muka. Akan tetapi, mahasiswa seharusnya tetap bersyukur dan mengambil pelajaran dari pandemi Covid-19 yaitu bersyukur atas nikmat sehat yang masih dirasakan hingga saat ini serta bersyukur dengan fasilitas serta akses komunikasi yang dimiliki karena tidak semua mahasiswa yang memilikinya (Firdaus, 2020).

Bersyukur adalah sikap atau perilaku menerima dan merasa beruntung telah menerima apa yang ada dalam hidup individu. Bersyukur berkaitan dengan kemampuan individu mengapresiasi dan menghargai kejadian-kejadian sederhana dalam hidupnya. Individu yang memiliki perilaku bersyukur akan cenderung mengapresiasi kejadian sederhana sebagai sebuah hal yang positif dan berharga. Bersyukur dapat hadir dalam bentuk emosi dan *affective trait* (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Perilaku bersyukur merupakan sebuah emosi yang muncul dari perasaan senang dan gembira ketika menerima hadiah atau keuntungan. Kecenderungan bersyukur dikarakteristikan sebagai kecenderungan umum untuk merespon dan menghargai dengan emosi syukur akan kebaikan orang lain dalam sebuah pengalaman positif (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

Sebagai dorongan batin yang positif, kebersyukuran akan membimbing individual khususnya dalam situasi stress, dengan kata lain kebersyukuran dapat menginterpretasikan kehidupan menjadi lebih positif (Wood et al., 2007). Kebersyukuran dinyatakan memiliki hubungan negatif dengan kecemasan. Dimana seseorang yang bersyukur akan melindungi dirinya dari gejala depresi dan kecemasan (Sun et al., 2020). Kebersyukuran mengarahkan individu pada sikap positif dalam menghadapi kehidupan, secara khusus pada peristiwa kehidupan yang negatif. Sehingga individu mengalami sedikit gejala depresi dan kecemasan (Watkins, 2014). Menurut Seligman (2008) mengartikan optimisme sebagai suatu keyakinan bahwa peristiwa buruk hanya bersifat sementara, tidak sepenuhnya mempengaruhi semua aktivitas, dan tidak sepenuhnya disebabkan kecerobohan diri sendiri tetapi bisa karena situasi, nasib, atau orang lain. Ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan, individu yang optimis akan yakin bahwa hal tersebut akan berlangsung lama, mempengaruhi semua aktivitas dan disebabkan oleh diri sendiri.

Pengertian tersebut dijelaskan lebih lanjut oleh Safarina (2016) bahwa optimisme merupakan suatu keyakinan tentang segala yang terjadi saat ini merupakan hal baik yang akan memberikan harapan dimasa depan sesuai apa yang kita angankan. Saat menghadapi suatu kesulitan, seseorang yang optimis yakin bahwa kesulitan baik bagi pengembangan diri dan dibaliknya pasti ada kesempatan untuk mencapai harapan.

Peneliti melakukan wawancara selanjutnya pada salah satu mahasiswa yang ada di kota Medan untuk memperkuat fenomena yang ada. Berikut hasil wawancara mengenai perkuliahan dimasa pandemic covid 19 :

*“Saya optimis dengan kegiatan perkuliahan saya tetapi saya merasa pelajaran yang saya terima tidak semaksimal saat bertatap muka, saya merasa tidak menyelesaikan perkuliahan saya dengan baik, banyak nilai saya yang turun dan saya juga tidak terlalu mengerti dengan materi yang saya terima, semangat belajar saya juga menurun. Saya tetap bersyukur keadaan saya saat ini dan memanfaatkan kondisi saat ini dengan sebaik mungkin”*. (Komunikasi Interpesonal P.S, Februari 2021).

Dari hasil wawancara yang dilakukan ditemukan bahwa narasumber optimis dapat mengikuti perkuliahan yang dilakukan secara daring dengan baik walaupun nilai dan semangatnya menurun. Keyakinan tinggi bahwa wabah pasti akan berakhir akan menumbuhkan optimisme kita sehingga energi positif untuk terus bersyukur akan tumbuh alami.

Ketenangan dan kesabaran dengan tetap mematuhi aturan dan rambu-rambu yang ditetapkan pemerintah merupakan modal utama untuk membangun optimisme. Secara medis, tenang dan sabar juga akan mampu memperkuat kekebalan (imun) pada tubuh seseorang. Ketiga, doa dan usaha. Pada konteks ini, doa dan tetap berusaha untuk tetap produktif dirumah harus terus dilakukan dengan penuh sukacita, semangat dan tetap tenang (Supriyatno, 2020). Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hambali, Meiza, dan Fahmi (2015) bahwa salah

satu faktor yang berperan dalam kebersyukuran yaitu merasakan ketenangan jiwa/kepuasan batin, berpikir positif, dan optimisme serta harapan dalam memandang hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Salim (2015) terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara rasa optimisme dengan kebersyukuran pada santri pondok pesantren modern Islam (PPMI) Assalaam. Hal ini menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan rasa syukur. Artinya dukungan rasa syukur mempengaruhi tingkat optimisme para santri. Artinya bila rasa syukur seseorang santri semakin tinggi maka rasa optimisme seseorang santri juga akan semakin tinggi, sebaliknya bila rasa syukur santri rendah maka semakin rendah tingkat optimisme santri pondok pesantren modern Islam (PPMI) Assalaam. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Dewi, dkk (2015) menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara optimisme dan bersyukur pada mahasiswa penerima Beasiswa Bidikmisi di Universitas Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Rosyada (2022), bahwa ada hubungan antara kebersyukuran dan optimisme dengan tingkat kecemasan penyintas covid19 dengan long covid.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas bahwa optimisme dan kebersyukuran memiliki korelasi positif, maka peneliti ingin melihat bagaimana “Hubungan Optimisme Dengan Kebersyukuran Mahasiswa/I Pada Mahasiswa Se Kota Medan di Masa Pandemi Covid 19”.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah utama dalam penelitian ini yaitu “bagaimana hubungan optimisme dengan kebersyukuran pada Mahasiswa se-Kota Medan di masa pandemi covid 19?”

## 1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan optimisme dengan kebersyukuran Mahasiswa di masa pandemi covid 19.

## 1.4. Manfaat Penelitian

### 1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pembelajaran pada bidang Psikologi Sosial, Psikologi Positif dan Psikologi Kepribadian tentang perilaku optimisme dan bersyukur.

### 1.4.2. Manfaat Praktis

#### 1. Manfaa Bagi Mahasiswa

Manfaat untuk mahasiswa agar bisa mengetahui terjadinya permasalahan-permasalahan yang terjadi di kampus karena tidak menumbuhkan optimisme dan rasa syukur di masa pandemi.

#### 2. Manfaat Bagi Instansi

Untuk menambah referensi pada perpustakaan dan nilai tersendiri bagi instansi/Universitas dan untuk membantu Universitas mencetak generasi yang mampu dalam memahami keadaan psikis dan non-psikis pada manusia.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

## **2.1. OPTIMISME**

### **2.1.1. Pengertian Optimisme**

Goleman (2002) menyatakan bahwa optimisme merupakan harapan kuat terhadap segala sesuatu yang terdapat dalam kehidupan akan mampu teratasi dengan baik, walaupun ditimpa masalah dan frustrasi. Optimisme merupakan sikap yang menopang individu agar jangan sampai terjatuh dalam kemasabodohan, keputusasaan, maupun mengalami depresi ketika individu menghadapi kesulitan. Seligman (2008) mengartikan optimisme sebagai suatu keyakinan bahwa peristiwa buruk hanya bersifat sementara, tidak sepenuhnya mempengaruhi semua aktivitas, dan tidak sepenuhnya disebabkan kecerobohan diri sendiri tetapi bisa karena situasi, nasib, atau orang lain. Ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan, individu yang optimis akan yakin bahwa hal tersebut akan berlangsung lama, mempengaruhi semua aktivitas dan disebabkan oleh diri sendiri.

Pengertian tersebut dijelaskan lebih lanjut oleh Safarina (2016) bahwa optimisme merupakan suatu keyakinan tentang segala yang terjadi saat ini merupakan hal baik yang akan memberikan harapan dimasa depan sesuai apa yang kita angankan. Saat menghadapi suatu kesulitan, seseorang yang optimis yakin bahwa kesulitan baik bagi pengembangan diri dan dibaliknya pasti adakesempatan untuk mencapai harapan.

Waskito (2013) mengartikan optimisme sebagai ciri kehidupan seseorang yang beriman yang merupakan rahasia dibalik keberhasilan disetiap perjuangan. Optimisme menyebabkan lahirnya keyakinan; dari keyakinan memunculkan suatu kesadaran; dari kesadaran melahirkan amaliah dan dari amaliah akan tercapainya hasil-hasil yang diharapkan. Tanpa memiliki optimisme, individu tidak akan mencapai suatu perjuangan. Optimisme memiliki lawan kata

yaitu pesimisme. Optimisme diartikan sebagai suatu harapan positif, maka pesimisme diartikan sebagai putus harapan atau putus asa.

Penjelasan-penjelasan optimisme tersebut dapat disimpulkan bahwa optimisme merupakan harapan baik yang dimiliki seseorang terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan seseorang meskipun sedang dalam tertimpa suatu masalah. Seseorang yang optimis akan memandang kegagalan sebagai proses pengembangan diri yang akan berakibat baik dimasa depan dan memandang pengalaman baik sebagai sesuatu yang pantas untuk didapatkan.

### 2.1.2. Ciri-ciri Optimisme

Seligman (2008) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki optimism tinggi memiliki beberapa ciri khas, meliputi:

- a. Pertama, seseorang yang memiliki optimisme tinggi memandang kemunduran dalam hidup sebagai suatu garis datar sementara dalam sebuah grafik. Memiliki pemikiran terbuka bahwa masa-masa sulit tidak berlangsung dalam waktu yang lama, namun hanya bersifat sementara dan memiliki keyakinan bahwa situasi pasti akan kembali membaik. Pada dasarnya memandang kesulitan dalam suatu proses sebagai kesuksesan yang tertunda, bukan sebagai kekalahan yang bersifat menetap.
- b. Kedua, seseorang yang memiliki optimisme tinggi cenderung memandang suatu kemalangan dalam hidup sebagai masalah yang situasional dan spesifik, bukan sebagai wujud petaka yang tidak dapat ditolak dan akan berlangsung dalam waktu lama.
- c. Ketiga, seseorang yang memiliki optimisme tinggi tidak akan beranggapan bahwa suatu kesalahan diakibatkan oleh dirinya sendiri.

McGinnis (1995) menjelaskan bahwa terdapat beberapa ciri-ciri seseorang yang memiliki optimisme, yaitu:

- a. Tidak sering terkejut saat menghadapi suatu kesulitan karena memiliki perasaan untuk menerima dan memiliki harapan positif terhadap hari esok.
- b. Selalu berusaha memecahkan permasalahan berdasarkan masalah kecil, dengan anggapan bahwa berhasilnya memecahkan permasalahan kecil akan membantu dalam memecahkan permasalahan yang lebih besar.
- c. Yakin memiliki kemampuan mengendalikan masa depan.
- d. Memiliki kemampuan untuk memperbaharui secara teratur.
- e. Memiliki kemampuan menghentikan cara berpikir yang negatif.
- f. Memiliki kemampuan meningkatkan apresiasi terhadap lingkungan sekitarnya.
- g. Imajinasi yang dimiliki mampu digunakan untuk melatih kesuksesan.
- h. Tetap merasa gembira meskipun dalam kondisi yang tidak menyenangkan.
- i. Selalu merasa yakin terhadap kemampuan yang dimiliki yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan tanpa batasan usia.
- j. Memiliki hobi bertukar berita baik.
- k. Mampu membina cinta didalam kehidupan, selalu berusaha memberikan perhatian pada seseorang yang memiliki masalah, selalu berusaha untuk mengagumi berbagai hal yang dimiliki oleh orang lain.

l. Mampu menerima segala hal yang tidak bisa berubah maupun yang mampu berubah, ringan kaki, berkeinginan kuat mempelajari hal baru, dan sistem baru.

Murdoko dan Prasetya (2003) berpendapat bahwa terdapat 6 ciri-ciri orang yang memiliki optimisme, yaitu:

- a. Memiliki visi pribadi dalam hidup. Seseorang yang memiliki visi pribadi akan mempermudah dalam menggapai cita-cita. Peralnya, dengan memiliki visi pribadi, seseorang akan memiliki semangat juang yang tinggi dalam menjalani setiap tantangan kehidupan tanpa harus banyak mengeluh ataupun merenungi apa yang telah terjadi dan apa yang akan terjadi nanti. Individu yang mempunyai visi pribadi juga akan memiliki daya penggerak yang akan membuat kehidupan menjadi dinamis dan berpikir secara jauh kedepan guna merealisasikan tujuan hidup.
- b. Bertindak secara kongkrit. Seseorang yang memiliki optimisme tidak akan merasa puas apabila rencananya hanya sebatas wacana. Artinya, seseorang yang optimis akan melakukan tindakan-tindakan yang kongkrit atas apa yang menjadi rencana dan tujuannya.
- c. Berpikir realistis. Berpikir realistis dan rasional akan selalu digunakan seseorang yang optimis dalam menghadapi suatu persoalan. Seseorang yang optimis tidak akan membuat suatu kesimpulan hanya berdasarkan emosi atau perasaan, namun seseorang yang optimis akan selalu mempertimbangkan segala sesuatu dengan akal sehat. Individu yang optimis selalu bertanggung jawab atas tingkah lakunya. Ciri seseorang yang berpikir realistis merupakan suatu sarana untuk tidak mudah diombang-ambingkan perasaan serta akan selalu berusaha untuk menghindari subjektifitas.

- d. Menjalin hubungan sosial. Seseorang yang optimis tidak akan merasa terancam akan kehadiran seseorang. Optimisme akan mendorong seseorang untuk menjadikan orang-orang di sekitarnya sebagai partner. Seseorang optimisme juga akan memandang hubungan sosial sebagai penguat yang akan membantunya saat dalam kesusahan.
- e. Berpikir proaktif. Berpikir proaktif adalah keberanian seseorang melakukan antisipasi sebelum suatu persoalan muncul, sehingga dituntut untuk memiliki analisis yang tinggi. Seseorang yang memiliki optimisme tidak akan membuang waktunya untuk hal-hal yang pasif dan bersifat menunggu. Untuk itu tindakan cepat yang proaktif salah satu ciri seseorang yang optimis.
- f. Berani melakukan *trial and error*. Seseorang yang optimis akan memandang suatu kegagalan sebagai sesuatu yang wajar terjadi. Lebih jauh dari pandangan itu, seseorang yang optimis akan menjadikan suatu kegagalan sebagai pemicu untuk dirinya bangkit. Artinya seseorang yang optimis tidak mengenal kata menyerah dalam menyelesaikan suatu persoalan.

Ciri-ciri seseorang yang optimis dapat disimpulkan sebagai seseorang yang memiliki pikiran positif terhadap masa depannya, selalu melakukan tindakan pasti guna mencapai apa yang diinginkan, menyukai tantangan dengan mencoba hal-hal baru, percaya terhadap kemampuan yang ada pada dirinya, dan mampu belajar dari setiap permasalahan yang dihadapinya.

### 2.1.3. Aspek-aspek optimisme

Seligman (2008) menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek dalam optimisme, yaitu:

#### a. *Permanence*

Aspek *permanence* memiliki makna bahwa seseorang menyikapi suatu peristiwa buruk ataupun baik memiliki penyebab yang menetap maupun sementara. Individu yang optimis akan memandang peristiwa yang buruk akan bersifat sementara dalam kehidupannya. Peristiwa buruk juga di pandang sebagai sesuatu yang bisa ditempuh dengan waktu yang tidak lama. Sebaliknya, peristiwa baik akan dipandang sebagai peristiwa yang bersifat menetap. Peristiwa baik juga akan dipandang berasal dari dalam individu yang optimis.

b. *Pervasiveness*

Aspek *pervasiveness* memiliki makna bahwa seseorang yang optimis akan menelusuri suatu penyebab permasalahan hingga akar-akarnya. Individu yang optimis tidak akan memberikan alasan-alasan yang universal sebagai penyebab dari kegagalannya, namun alasan dari setiap kegagalan bisa dijelaskan secara spesifik mengenai penyebabnya.

c. *Personalization*

Aspek *personalization* menjelaskan setiap penyebab dari suatu kegagalan berasal dari internal (diri individu) atau eksternal (orang lain). Individu yang memiliki optimisme akan memandang peristiwa baik berasal dari dalam diri individu tersebut. Sebaliknya, setiap peristiwa yang berujung kegagalan berasal dari luar dirinya atau faktor eksternal.

McGinnis (1995) mengemukakan beberapa aspek-aspek dalam optimisme yaitu:

- a. Mempunyai pengendalian atas perasaan-perasaan dalam diri yang bersifat negatif. Merupakan kemampuan pada diri seseorang dalam mengendalikan dorongan perasaan negatif saat terdapat stimulus negatif mengahampirinya dan mampu mengalihkan pada hal-hal yang lebih positif.

- b. Menganggap dirinya sebagai seseorang yang mampu dan bisa dalam memecahkan masalah. Merupakan bentuk keyakinan terhadap kemampuan yang ada pada diri sendiri dengan melakukan usaha penyelesaian.
- c. Merasa mempunyai pengendalian atas dirinya dimasa depan. Merupakan kemampuan pada diri seseorang dalam melakukan prediksi positif tentang dirinya dimasa depan dan meyakinkannya.
- d. Merasa gembira bahkan ketika sedang berada pada posisi tidak bisa merasa bahagia. Merupakan bentuk respon emosi yang tetap positif dan mampu mempertahankannya meskipun dilanda suatu masalah.
- e. Menerima perubahan-perubahan yang ada dalam hidupnya. Merupakan kemampuan pada diri seseorang untuk memandang positif setiap kejadian dan mampu menerimanya dengan baik.

#### 2.1.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Seligman (2008) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi optimisme:

##### a. Dukungan Sosial.

Adanya dukungan yang cukup dapat membuat individu lebih optimis karena merasa yakin bahwa bantuan akan selalu tersedia bila dibutuhkan.

##### b. Kepercayaan diri.

Individu yang memiliki keyakinan yang tinggi dengan apa yang ada pada dirinya, serta yakin dengan kemampuannya akan mempunyai optimis yang tinggi.

##### c. Harga diri.

Individu dengan harga diri tinggi selalu termotivasi untuk menjaga pandangan yang positif tentang dirinya dan mencari aset-aset personal yang dapat mengimbangi kegagalan, sehingga selalu berusaha lebih keras dan lebih baik pada usaha-usaha berikutnya.

#### d. Akumulasi Pengalaman.

Pengalaman-pengalaman individu dalam menghadapi masalah atau tantangan terutama pengalaman sukses yang dapat menumbuhkan sikap optimis ketika menghadapi tantangan berikutnya.

Menurut McGinnis (1995) terdapat 2 faktor yang mempengaruhi optimisme seseorang, yaitu:

#### a. Merasa dirinya pesimis.

Kebanyakan seseorang merasa ingin untuk selalu berpikir positif, namun hal tersebut terhambat akibat perasaan pesimistik yang dimiliki oleh seseorang. Perasaan memiliki sifat pesimistik tersebut yang akhirnya mendorong seseorang merancang rencana untuk membuat dirinya lebih berpikir optimis. Keberhasilan berpikir positif tersebut yang akhirnya memunculkan optimisme pada diri seseorang.

#### b. Pengalaman berinteraksi dengan lingkungan.

Kemampuan mengagumi dan mengapresiasi terhadap berbagai hal yang dimiliki oleh orang lain merupakan daya yang kuat untuk mendorong seseorang untuk lebih memiliki harapan positif terhadap dirinya, sehingga dapat membantu mereka memperoleh optimisme.

Vinacle (dalam Prasetyo, Kustanti, & Nurtjahjanti, 2014) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi pola pikir pesimis-optimis, yaitu :

- a. Faktor etnosentris, yaitu sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas dari kelompok atau jenis lain. Faktor etnosentris ini berupa keluarga, status sosial, jenis kelamin, agama dan kebudayaan.
- b. Faktor egosentris, yaitu sifat-sifat yang dimiliki tiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa tiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain. Faktor egosentris ini berupa aspek-aspek kepribadian yang memiliki keunikan sendiri dan berbeda antara pribadi yang satu dengan yang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai faktor yang mempengaruhi optimisme dapat disimpulkan bahwa seseorang yang optimis dipengaruhi beberapa faktor, meliputi: faktor internal berupa rasa percaya diri yang tinggi, harga diri yang tinggi, dan memiliki perasaan bahwa dirinya kurang optimis. Faktor eksternal berupa pengalaman berinteraksi dengan lingkungan dan dukungan sosial dari orang-orang terdekat.

## **2.2. KEBERSYUKURAN**

### **2.2.1. Pengertian Kebersyukuran**

Kebersyukuran dalam bahasa Inggris disebut *gratitude*. Kata *gratitude* diambil dari akar Latin *gratia*, yang berarti kelembutan, kebaikan hati, atau berterima kasih. semua kata yang terbentuk dari akar Latin ini berhubungan dengan kebaikan, kedermawanan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apapun (Pruyer; Emmons & McCullough, 2003). Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan kebersyukuran adalah suatu perasaan bahagia yang muncul ketika seseorang sedang membutuhkan sesuatu atau bahkan sudah dalam keadaan cukup, menerima pemberian atau perolehan dari pihak lain sehingga orang tersebut merasa tercukupi atau menerima kelebihan (Sulistyarini, 2010).

Menurut Emmons dan McCullough (2003) menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi/bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Emmons juga menambahkan bahwa syukur itu membahagiakan, membuat perasaan nyaman, dan bahkan dapat memacu motivasi.

Dari penjelasan tersebut diketahui bahwa dampak dari perasaan bersyukur dapat berkembang menjadi reaksi atau tanggapan yang berwujud sebuah sikap. Oleh karena itu, syukur kemudian dapat mendorong atau memotivasi seseorang. Beberapa tokoh psikologi dalam Seligman dan Peterson (2004) mendefinisikan *gratitude* atau syukur sebagai suatu perasaan terima kasih dan menyenangkan atas respon penerimaan hadiah, dimana hadiah itu memberikan manfaat dari seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian. Menurut Wood (2009), menyatakan kebersyukuran adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang berpikir positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif. Jadi, berdasarkan beberapa pengertian para ahli maka peneliti menyimpulkan syukur dalam konsep barat dapat dijelaskan bahwa *gratitude* atau kebersyukuran adalah pengakuan seseorang tentang adanya pihak lain atau sumber yang turut andil atas nikmat yang diterima, oleh karena itu kebersyukuran dapat mendorong seseorang untuk memberikan pujian atau memberikan ucapan terima kasih pada pihak yang telah berbuat baik. Kebersyukuran dapat diwujudkan dalam sebuah pujian kepada sumber yang memberi atau dengan mengucapkan terima kasih.

### **2.2.2. Aspek-aspek dalam Bersyukur**

Menurut McCullough (2002) mengungkapkan aspek-aspek bersyukur terdiri dari empat unsur, yaitu:

- a. *Intensity*, seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur
- b. *Frequency*, seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasa banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan syukur bisa menimbulkan dan mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan
- c. *Span*, maksudnya adalah dari peristiwa-peristiwa kehidupan bisa membuat seseorang merasa bersyukur
- d. *Density*, maksudnya adalah orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, termasuk orang tua, teman, keluarga dll.

### **2.2.3. Komponen-komponen dalam Bersyukur**

Emmons (2007) mengidentifikasi 3 komponen dari gratitude, yaitu :

- a. Rasa Hangat dari penghargaan untuk sesuatu atau seseorang, meliputi perasaan cinta dan kasih sayang
- b. Rasa syukur sebagai sebuah emosi moral dimana dapat menggerakkan seseorang untuk memperhatikan orang lain atau mendukung ikatan sosial yang suportif.
- c. Perasaan yang baik/ niat baik. Niat baik juga sering di sebut motif moral (moral *motive*) yaitu rasa syukur atau berterima kasih mendorong seseorang untuk bertindak timbal balik terhadap orang lain yang membantunya secara langsung (*direct reciprocity*) atau pun hal lain (*Upstream reciprocity*).

McCullough (2002) juga mengaitkan *gratitude* disposition dengan sifat kepribadian di antaranya :

a. Sifat positif afektif dan kesejahteraan (*Positif affective trait and well-being*)

Individu yang merasa mendapat bantuan dari orang lain merasa dikuatkan, dipercaya dan dihargai, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan merasa adanya dukungan sosial terhadap dirinya. Orang berterima kasih memiliki cara pandang apa yang mereka miliki dan hidup itu sendiri sebagai sebuah anugrah dan hasilnya membantu memperpanjang kebahagiaan dan *subjective well being* sepanjang waktu.

b. Sifat Prososial (*Prosocial trait*)

Bersyukur disadari sebagai suatu afek prososial karena itu adalah respon terhadap orang lain yang membantu kesejahteraan seseorang dan pada gilirannya memotivasi terus munculnya perilaku itu sendiri.

c. Sifat Spiritual (*Spiritual trait*)

Orang yang berterima kasih menyadari adanya kekuatan lain yang lebih tinggi dari manusia yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mereka secara umum.

#### **2.2.4. Fungsi Gratitude**

Menurut McCullough (2002) terdapat tiga fungsi moral dari *gratitude*, yaitu :

a. *Gratitude as Moral Barometer*

Gratitude adalah sebuah tampilan (*read out*) atas afeksi yang sensitive terhadap tipe khusus perubahan yang terjadi dalam hubungan sosial individu dan hal ini tergantung dari masukan sosial kognitif.

*b. Gratitude as Moral Motive*

Seseorang yang bersyukur atas bantuan yang di terimanya akan membalas kebaikan atas pemberian dari pemberi dan tidak ingin membalasnya dengan hal-hal negatif.

*c. Gratitude as Moral Reinforcer*

Dengan mengekspresikan gratitude kepada seseorang yang telah memberikan bantuan maka akan menguatkan perilaku prososial individu tersebut di masa yang akan datang. Beberapa individu termotivasi untuk mengambil bagian dalam tindakan prososial jika lingkungan memberikan pujian yang bersifat menguatkan.

### **2.2.5. Jenis-Jenis Bersyukur**

Peterson dan Seligman (2004), membedakan bersyukur menjadi dua jenis, yaitu:

- a. Personal adalah rasa berterima kasih yang ditujukan kepada orang lain yang khusus yang telah memberikan kebaikan atau sebagai adanya diri mereka
- b. Transpersonal adalah ungkapan terima kasih terhadap Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi, atau kepada dunianya. Maslow dalam Peterson dan Seligman (2004) menyatakan bahwa bentuk dasarnya dapat berupa pengalaman puncak (*peak experience*) yaitu sebuah momen pengalaman kekhusyukan yang melimpah.

## **2.3 COVID-19**

Covid-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus. Data 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian. Tingkat mortalitas COVID-19 di Indonesia sebesar 8,9%, angka ini merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara. COVID-19 pada awalnya diberi nama sementara sebagai 2019

*novel coronavirus* (2019-nCoV), kemudian WHO mengumumkan nama baru pada 11 Februari 2020 yaitu Coronavirus Disease (COVID-19) yang disebabkan oleh *virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia dan telah menyebar secara luas di China dan lebih dari 190 negara dan teritori lainnya.

Pada tanggal 12 Maret 2020, WHO mengumumkan COVID-19 sebagai pandemi. Tanggal 29 Maret 2020, terdapat 634.835 kasus dan 33.106 jumlah kematian di seluruh dunia. Sementara di Indonesia sudah ditetapkan 1.528 kasus dengan positif COVID-19 dan 136 kasus kematian. (Susilo, dkk., 2020). Pandemi COVID-19 tentunya berdampak bagi beberapa lembaga tak terkecuali lembaga pendidikan. Sejak wabah virus COVID-19 masuk ke Indonesia dan mulai banyak orang yang terserang oleh virus ini tentunya pemerintah tidak tinggal diam dan langsung mengambil kebijakan untuk meliburkan proses belajar-mengajar. Hal ini membuat pemerintah juga memikirkan dan mengambil kebijakan atau jalan terbaik agar para siswa, mahasiswa, guru, dosen dan tenaga didik lainnya agar tetap bisa melakukan tugasnya dengan tetap mengikuti protokol kesehatan yaitu dengan pemberlajaran online/daring dan tentunya tidak tatap muka tetapi dilaksanakan secara virtual melalui aplikasi. Banyak mahasiswa yang salah mempergunakan waktunya untuk belajar *online* atau kurang memanfaatkan belajar *online*.

Waktu belajar *online* bisa disalah gunakan untuk membuka media sosial seperti membuka *Instagram*, *bermain game online*. Sedangkan *E-learning* nya dibuka hanya untuk absen saja bukan untuk membaca materi atau untuk belajar. Selain itu dampak lain yang terjadi pada mahasiswa adalah mahasiswa kurang maksimal melakukan pembelajaran jika tidak ada bimbingan oleh dosen secara langsung. Sehingga tujuan mahasiswa mengikuti kelas hanya untuk absen dan jika sudah absen tidak ada upaya mahasiswa mencari materi pembelajaran online tersebut. Kurangnya niat belajar mandiri seperti ini dapat mengakibatkan mahasiswa tidak

memahami materi pembelajaran online dengan baik. Hal ini akan menyulitkan mahasiswa dalam mengikuti ujian. (Febriza, 2020).

#### **2.4. Hubungan antara Optimisme Dengan Kebersyukuran**

Optimisme adalah suatu keyakinan yang dimiliki seseorang ketika dihadapkan pada pukulan masalah dunia yang besar, maka mereka hanya akan menganggap itu sebagai ketidakberuntungan saja. Orang yang memiliki optimisme juga cenderung percaya bahwa kegagalan hanyalah kemunduran sementara, yang penyebabnya terbatas hanya pada satu kasus itu saja. Optimisme terbentuk oleh karakter kepribadian yang dimiliki seseorang. menyebutkan bahwa individu yang optimis mencapai hasil yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang pesimis, terutama ketika sedang dihadapkan pada masalah. Optimisme merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebersyukuran (Seligman, 2008).

Kebersyukuran merupakan kecenderungan umum bagi setiap individu agar menyadari dan merespon dengan kebaikan yang diberikan oleh orang lain dalam pengalaman yang positif dan apa yang telah diperoleh oleh individu tersebut. Individu yang bersyukur juga akan merasa lebih baik atas kehidupan yang dimiliki, sehingga akan mendorong individu tersebut untuk melakukan tindakan prososial yang kemudian membuat individu enggan untuk melakukan hal-hal yang negatif atau merusak. (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Musabiq (2015) dengan judul Hubungan antara Optimisme dan Bersyukur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi Universitas Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan bersyukur pada mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi Universitas Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara optimisme dan bersyukur pada mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi. (Dewi & Musabiq, 2015) juga menjelaskan bahwa tingginya skor optimisme

berbanding lurus dengan tingginya skor alat bersyukur pada mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat optimism penerima mahasiswa bidikmisi, semakin tinggi pula tingkat bersyukur mahasiswa tersebut. Dengan adanya bidikmisi mahasiswa optimis dengan masa depan perkuliahan mereka dan bersyukur karena biaya kuliah telah ditanggung oleh pihak universitas. Dari penjelasan dapat diambil kesimpulan bahwa dengan adanya optimisme maka mahasiswa akan merasa lebih bersyukur dengan apa yang telah di dapatkan.

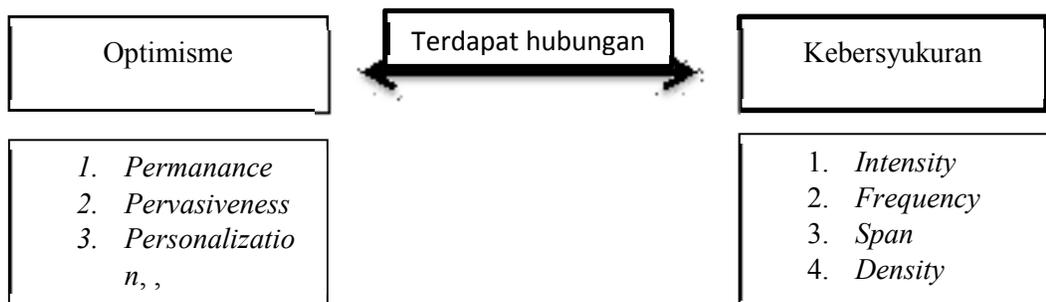
Penelitian yang dilakukan oleh Eriyanda dan Khairani (2017) dengan judul kebersyukuran dan kebahagiaan pada wanita yang bercerai di Aceh. Penelitian ini mengungkap bahwa adanya kebersyukuran dengan perasaan positif itu sangatlah berpengaruh dalam kebahagiaan seseorang. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan. Artinya semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula kebahagiaan. Hal ini terjadi karena dengan individu bersyukur maka akan mempengaruhi kebahagiaannya, karena kebersyukuran pada hakikatnya harus dimanifestasikan dalam perasaan positif.

Individu yang memiliki rasa optimis akan lebih percaya diri, nyaman, ekspresif dan memandang dunia lebih positif. Individu yang optimis juga akan mengharapkan hasil yang positif, meskipun menghadapi peristiwa yang cukup berat. Sehingga individu yang memiliki optimisme di dalam hidupnya, akan didominasi oleh pikiran-pikiran yang positif dan berani mengambil resiko dengan keputusan yang diambil (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011). Sedangkan individu yang bersyukur akan merasa lebih baik atas kehidupan yang dimilikinya, mendorong individu untuk melakukan tindakan prososial dan enggan melakukan hal-hal yang negatif. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku individu yang optimis akan melakukan perilaku-

perilaku yang positif dan lebih bersyukur kehidupannya. Individu yang optimis juga tidak akan melakukan perilaku-perilaku yang negatif, sesuai dengan perilaku orang yang bersyukur yaitu enggan melakukan hal-hal yang negatif. Takdir (2018) menjelaskan bahwa sikap optimis dalam menjalani kehidupan ini bisa memberikan kekuatan tersendiri bagi terciptanya kelapangan jiwa yang mencerminkan perasaan lega atau tidak mudah putus asa.

Kunci sikap optimis itu bisa berupa sabar, istiqamah, ikhlas, dan tawakal kepada Allah dengan penuh totalitas tanpa ada sikap seolah-olah menyalahkan sang pencipta. Sikap optimis dan tidak mudah putus asa pada akhirnya akan melahirkan jiwa atau mental yang tangguh, kuat, tegar, dan sabar dalam menghadapi kehidupan yang semakin kompleks dan kompetitif ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sikap optimisme dapat melahirkan rasa syukur pada individu. Bersyukur membuat seseorang akan memiliki pandangan yang lebih positif dan perspektif secara lebih luas mengenai kehidupan, yaitu pandangan bahwa hidup adalah suatu anugerah Hal ini sejalan dengan perilaku individu yang memiliki sikap optimisme (Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, & Nadya, 2015).

## 2.5. Kerangka Konseptual



Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ho: Tidak terdapat hubungan Optimisme dengan Kebersyukuran Mahasiswa Se Kota Medan Di Masa Pandemi Covid 19

Ha: Terdapat hubungan Optimisme dengan Kebersyukuran Mahasiswa Se Kota Medan Di Masa Pandemi Covid 19

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

Karya ilmiah ini menggunakan metode asosiatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh ataupun juga hubungan antara dua variable atau lebih (Sugiyono, 2018). Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa se-Kota Medan. Penelitian ini dilakukan guna untuk menemukan pemecahan masalah terhadap fenomena yang ditemukan dan telah ditetapkan oleh peneliti, dengan demikian dapat dikatakan penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif.

Penelitian kuantitatif menurut Margono (2000) merupakan suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat ukur menentukan keterangan mengenai hal apa yang ingin diketahui oleh peneliti.

### **3.1. Identifikasi Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas dan variabel terikat, adalah:

Variabel X ( Variabel bebas ) : Optimisme

Variabel Y ( Dependent terikat ) : Kebersyukuran

### **3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional penelitian merupakan pendefenisian berupa batasan-batasan dari variabel-variabel yang secara konkrit berhubungan dengan realitas dan merupakan bagian dari hal-hal yang akan diamati dalam penelitian.

#### **3.2.1. Optimisme**

Optimisme merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang akan suatu peristiwa atau kejadian maupun suatu situasi yang dapat mempengaruhi seseorang, baik yang bersifat positif maupun bersifat negatif dimana seseorang tersebut dengan keyakinannya dapat mengatasi situasi atau keadaan tersebut dengan baik demi tercapainya tujuan dari individu tersebut. Optimisme dapat diukur menggunakan aspek Optimisme yang dikemukakan oleh Seligman (2006) membagi tiga aspek atau dimensi dasar yaitu *Permanance, Pervasiveness, Personalization*

#### **3.2.2. Kebersyukuran**

Kebersyukuran merupakan gambaran bentuk emosi atau perasaan, yang ditampilkan menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, membahagiakan, membuat perasaan nyaman yang merupakan bagian dari reaksi atau respon terhadap sesuatu atau situasi tertentu.. Kebersyukuran dapat diukur menggunakan aspek kebersyukuran yang

dikemukakan oleh Sulistyarini (2010) membagi empat aspek atau dimensi dasar yaitu *Intensity, Frequency, Span dan Density*.

### **3.3. Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2010), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau objek yang memiliki karakter dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik sebuah kesimpulan. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah Mahasiswa Se-Kota Medan.

#### **3.3.2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2010), Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi maka peneliti harus menggunakan sampel.

Prosedur pengambilan sampel akan dilakukan dengan menggunakan Teknik *simple random sampling*. Menurut Azwar (2015) Teknik *simple random sampling* dapat dilakukan jika kondisi populasinya memiliki kesempatan untuk terpilih dan ada daftarnya dalam populasi agar diperoleh yang representatif.

Adapun jumlah sampel yang diambil dihitung dengan rumus sampel Wibisono. Hal didasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah populasi relatif besar dan tidak dapat teridentifikasi dengan pasti. Karena jumlah populasi masih dalam ukuran perkiraan dengan jumlah yang tak pasti, maka peneliti menggunakan penentuan populasi dengan menggunakan rumus (Wibisono, 2003). Adapun rumus Wibisono adalah sebagai berikut :

$$n = \left( \frac{Z_{\alpha/2} \sigma}{e} \right)^2$$

Dimana :

$n$  = jumlah sampel

$\delta$  = standar deviasi populasi ( pendugaan sampel dengan perwakilan  $0,5 \times 0,5 = 0,25$ )

$Z_{\alpha/2}$  = nilai z adalah tingkat kepercayaan 95%

$e$  = tingkat kesalahan 5%

sehingga perhitungan sampel adalah sebagai berikut :

$$n = \left( \frac{(1,96) \cdot (0,25)}{0,05} \right)^2$$

$$n = 150$$

Berdasarkan hasil pengumpulan data diatas, maka dapat diketahui jumlah sampel sebesar 150. Maka jumlah responden dibulatkan menjadi 150 orang. Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 150 mahasiswa-mahasiswi Se-Kota Medan.

### 3.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologis. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Optimisme dan Skala Kebersyukuran dengan menggunakan teknik skala likert. yaitu skala yang berisi pernyataan-pernyataan sikap atau *attitude statement*. (Arikunto, 2006).

#### a. Skala Likert

Dalam skala Likert ini terdiri dari 4 alternatif jawaban, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 4, 3, 2, 1 untuk jawaban yang *favourable* dan 1, 2, 3, 4 untuk jawaban *unfavorable*.

**Tabel 3.1. Penskoran Skala**

<b>3.5.</b> <b>Analisa</b>	Jawaban	SS	S	TS	STS	<b>Teknik</b> <b>Data</b>
	<i>Favorable</i>	4	3	2	1	
	<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4	

Dalam menentukan dan melakukan analisa data, peneliti menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Dimana teknik ini digunakan untuk dapat mengetahui linearitas dan normalitas dari data yang sudah diperoleh. Sebelum melakukan teknik analisis data maka dilakukan terlebih dahulu uji asumsi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik analisis statistik inferensial yang dimaksud untuk menguji hipotesis yang telah ada.

### **3.5.1 . Uji Asumsi**

Sebelum data-data terkumpul dianalisis, terlebih dahulu dengan menggunakan uji asumsi, meliputi (Azwar, 2011) :

#### **1. Uji normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya skor variabel. Uji normalitas sebaran data penelitian menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov. Data dikatakan terdistribusi normal jika nilai  $p > 0,05$ .

#### **2. Uji Linearitas**

Uji linearitas merupakan pengujian garis regresi antara variable bebas dengan variable tergantung. Uji ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan atau kesinambungan antara variable X dan variable Y dengan menggunakan program computer *SPSS for windows release 17*.

### **3.5.2 .Uji Hipotesa**

Uji hipotesa dilakukan untuk menguji hipotesis tentang ada tidaknya hubungan antara variable-variabel yang diteliti. Uji hipotesa dalam penelitian ini menggunakan komputerisasi korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan *SPSS version 17.0 for windows*.

## **3.6. Pelaksanaan Penelitian**

### **3.6.1 Persiapan Penelitian**

Penelitian ilmiah merupakan suatu cara memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapat data yang akurat peneliti membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti menyiapkan merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrumen yang akan dipergunakan dalam penelitian.

### **3.6.2 Alat Ukur**

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun oleh peneliti. Skala optimisme disusun menggunakan aspek optimisme yang dikemukakan oleh Seligman (2006) membagi tiga aspek atau dimensi dasar yaitu Permanance, Pervasiveness, Personalization. Skala optimisme terdiri dari 30 item. Item-item tersebut kemudian disusun menjadi instrumen uji coba alat penelitian. Sebaran uji coba skala optimisme tersebut dapat dilihat pada tabel dihalaman berikut ini yaitu :

**Tabel.3.2 Blueprint Uji Coba Skala Optimisme**

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	<i>Permanence</i>	Individu memandang peristiwa buruk dalam hidupnya tidak berlangsung lama	1,2,	4,5	10
		Individu memandang peristiwa baik dalam hidupnya akan menetap	3,19,24	6,22,25	
2	<i>Pervasiveness</i>	Memandang permasalahan dalam hidupnya secara universal	7,8,20	10,11,23	10
		Memandang permasalahan secara spesifik dan dapat mengatasinya dengan hal baik	9,27	15,26	
3	<i>Personalization</i>	Memandang kegagalan berasal dari internal dan eksterna	13,14	16,17	10
			18,21,29	12,28,30	
Total					30

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun oleh peneliti. Kebersyukuran dapat diukur menggunakan aspek kebersyukuran yang dikemukakan oleh Sulistyarini (2010) membagi empat aspek atau dimensi dasar yaitu Intensity, Frequency, Span dan Density. Skala kebersyukuran terdiri atas 40 Item. Item-item tersebut kemudian disusun menjadi instrumen uji coba. Sebaran uji coba skala kebersyukuran tersebut dapat dilihat pada tabel dihalaman berikut ini yaitu :

**Tabel 3.3 Blueprint Uji Coba Skala Kebersyukuran**

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	<i>Intensity</i>	Individu bersyukur ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur	1,2,31,32,33	7,9, 11,,34,35	10
3	<i>Frequency</i>	Individu merasa banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan syukur bisa menimbulkan dan mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan	3,4,8,21,22	5,6,13,25,28	10
3	<i>Span</i>	Individu memandang peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya membuat ia bersyukur	16,17,24,26,36	18,20,23,30,37	10
4	<i>Density</i>	Individu merasa bahwa orang-orang sekitar membuat ia bersyukur, seperti teman dekat, keluarga, dll	10,15,19,26,38	14,29,12,39,40	10
Total					40

### 3.6.3. Uji Coba Alat Ukur

#### 3.6.3.1. Hasil Uji Coba variabel Optimisme

**Tabel 3.4. Blueprint Setelah Uji Coba Skala Optimisme**

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	<i>Permanence</i>	Individu memandang peristiwa buruk dalam hidupnya tidak berlangsung lama	1,2,	4,5	9
		Individu memandang peristiwa baik dalam hidupnya akan menetap	3,19,24	6,22,25	
2	<i>Pervasiveness</i>	Memandang permasalahan dalam	7,8,20	10,11,23	

		hidupnya secara universal			9
		Memandang permasalahan secara spesifik dan dapat mengatasinya dengan hal baik	9,27	15,26	
3	<i>Personalization</i>	Memandang kegagalan berasal dari internal dan eksterna	13,14 18,21,29	16,17 12,28,30	8
Total					26

Hasil analisis uji validitas dan reliabilitas variabel optimisme dalam uji coba alat ukur ini terdapat 4 item yang tidak valid yaitu item 1, 13, 26, 29. Sehingga jumlah item yang akan di bawa ke dalam penelitian untuk variabel optimisme sebanyak 26 item yang dinyatakan valid.

### 3.6.3.2. Hasil Uji Coba variabel Kebersyukuran

**Tabel 3.5. Blueprint Setelah Uji Coba Skala Kebersyukuran**

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	<i>Intensity</i>	Individu bersyukur ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur	1,2,31,32,33	7,9, 11,,34,35	8
3	<i>Frequency</i>	Individu merasa banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan syukur bisa menimbulkan dan mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan	3,4,8,21,22	5,6,13,25,28	8
3	<i>Span</i>	Individu memandang peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya membuat ia bersyukur	16,17,24,26,36	18,20,23,30,37	9
4	<i>Density</i>	Individu merasa bahwa orang-orang sekitar membuat ia	10,15,19,26,38	14,29,12,39,40	7

		bersyukur, seperti teman dekat, keluarga, dll			
Total					32

Hasil analisis uji validitas dan reliabilitas variabel kebersyukuran untuk uji coba alat ukur variabel kebersyukuran terdapat 8 item yang tidak valid yaitu nomor 2, 3, 5, 19, 20, 29, 33, 38. Maka untuk variabel kebersyukuran terdapat 32 item yang dinyatakan valid yang akan di bawa ke dalam penelitian.

#### **3.6.4. Pelaksanaan Penelitian**

Proses Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala kepada sampel yang menjadi responden dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini peneliti menetapkan subjek penelitian adalah 150 mahasiswa-mahasiswi Se-Kota Medan.

#### **3.6.5. Waktu dan Tempat**

##### 3.6.5.1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan bertempat di kota Medan Sementara untuk penyebaran skala skala kepada sampel yang menjadi responden dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa/I Se-Kota Medan.

##### 3.6.5.2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2021/2022.

#### **3.7. Analisis Data**

Setelah data penelitian terkumpul maka langkah selanjutnya yang akan dilakukan peneliti adalah dengan menganalisis secara kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui suatu gambaran secara umum dari data yang diperoleh peneliti dari Mahasiswa/I Se-Kota Medan”.

### **3.7.1. Uji Asumsi**

#### 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi data variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini. Data yang layak digunakan dalam penelitian adalah data yang terdistribusi secara kurva normal. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program *SPSS Statistics 17 for Windows* menggunakan Uji *One sample Kolmogorov-Smirnov* dengan syarat jika nilai  $KSZ > 0,05$  maka dapat dikatakan data penelitian terdistribusi secara normal.

#### 2. Uji Lineritas

Uji Lineritas bertujuan untuk memastikan bahwa kedua variabel memiliki keterkaitan atau hubungan antara dua variabel yang bersifat linear. Uji Linearitas dilakukan dengan bantuan program *SPSS version 17.0 for windows* dengan kriteria apabila variabel keduanya memiliki nilai  $< 0,05$  maka dapat dikatakan linear.

### **3.7.2. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan optimisme dengan kebersyukuran pada Mahasiswa/I Se-Kota Medan. Dalam hal ini untuk menguji hipotesis tersebut maka penelitian ini menggunakan teknik *korelasi Pearsom Product Moment* dengan bantuan *SPSS version 17.0 for windows*.

Uji hipotesisi yang digunakan adalah *korelasi Pearsom Product Moment* yang bertujuan untuk melihat hubungan kedua variabel yang diteliti dalam penelitian ini, dimana terdapat hubungan yang signifikan apabila dengan ketentuan keputusan jika nilai signifikan  $< 0,005$  maka  $H_0$  diterima, lalu jika signifikan  $> 0,005$  maka  $H_a$  diterima.