

Hubungan Antara Optimisme Dengan *Adversity Quotient* Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Uns Yang Mengerjakan Skripsi

Relationship Between Optimism With Adversity Quotient In Students Of Psychology Medical Faculty Sebelas Maret University Who Doing Mini Thesis

Isiya Bekti Utami, Hardjono, Nugraha Arif Karyanta

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebalas Maret

ABSTRAK

Skripsi merupakan tugas akhir yang harus diselesaikan mahasiswa untuk memperoleh gelar kesarjanaan. Kesulitan dan hambatan dalam proses mengerjakan skripsi menimbulkan respon yang beragam di kalangan mahasiswa seperti menunda, berhenti atau melakukan tindakan menyimpang. Akan tetapi, masih ada mahasiswa yang terus bertahan dengan mengatasi kesulitan dan hambatan tersebut hingga skripsi terselesaikan karena memiliki *adversity quotient*. Salah satu faktor yang mempengaruhi *adversity quotient* seseorang adalah keyakinan yang kuat dalam diri seseorang. Salah satu bentuk dari keyakinan adalah optimisme.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *incidental purposive sampling*. Adapun kriteria sampel dalam penelitian adalah: Mahasiswa Psikologi FK UNS, sedang mengerjakan skripsi, telah melakukan bimbingan, dan belum menjalani ujian skripsi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua skala psikologi, yaitu skala optimisme dan skala *adversity quotient*. Metode analisis yang digunakan adalah korelasi *product moment Pearson*.

Hasil perhitungan korelasi *product moment Pearson* memperlihatkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,833, dan $p < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan *adversity quotient* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS yang mengerjakan skripsi.

Kata Kunci : optimisme, *adversity quotient*, mahasiswa, skripsi

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai anggota dari sebuah lembaga pendidikan tinggi dituntut untuk memiliki kemandirian dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akademik yang telah ditetapkan, guna mencapai kompetensi lulusan yang diharapkan oleh perguruan tinggi yang menjadi almamaternya. Tugas akademik tersebut di antaranya adalah penyelesaian dan pencapaian beban studi yang ditetapkan, penyelesaian tugas kuliah, praktikum dan penyusunan skripsi.

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah hasil penelitian mandiri oleh mahasiswa, sekaligus menjadi mata kuliah dengan bobot 6 SKS sebagai tugas akhir untuk memenuhi persyaratan dalam meraih gelar sarjana. Dalam penyusunan skripsi, mahasiswa dituntut untuk mampu mencari dan merumuskan masalah penelitian, membuat rancangan penelitian, melakukan analisis dan menyusun laporan hasil penelitian serta melakukan presentasi di depan penguji (Prodi Psikologi, 2011).

Termasuk menyelesaikan skripsi, mahasiswa menempuh kurang lebih 4 tahun untuk menyelesaikan seluruh pendidikannya di perguruan tinggi. Namun, fenomena yang terjadi saat ini,

banyak mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Data akademik lulusan Program S-1 reguler Universitas Sebelas Maret tahun akademik 2011/2012, menunjukkan dari 3.074 lulusan terdapat 2.005 mahasiswa yang menempuh masa studi lebih dari lima tahun. Di Prodi Psikologi FK UNS pada tahun yang sama, terdapat 54 lulusan dengan 28 mahasiswa menempuh masa studi lebih dari lima tahun. Lamanya waktu yang dibutuhkan oleh para mahasiswa ini disebabkan adanya kesulitan dan hambatan dalam proses penyusunan skripsi (UNS).

Selama proses penyusunan skripsi, menurut Jani (2012), sebagian mahasiswa mengalami hambatan dan kesulitan baik dari faktor internal dari dalam diri mahasiswa yang bersangkutan seperti, tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, kurangnya kemampuan akademis yang memadai, kurangnya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian, tidak terbiasa menulis karya ilmiah dan kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu terbatas, maupun dari faktor eksternal di luar diri mahasiswa seperti kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi. Hasil survei yang dilakukan oleh

Faridah (2006) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan tugas akhir menunjukkan bahwa kesulitan yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi diantaranya adalah lamanya waktu yang diperlukan untuk mencari judul dan lambat dalam menyelesaikan revisi proposal setelah seminar proposal dilakukan. Mutadin (2002) menuliskan hambatan lain yang seringkali dialami adalah malas.

Hambatan dan kesulitan yang menyertai proses penyusunan karya ilmiah ini, mengakibatkan skripsi menjadi beban akademik bagi sebagian mahasiswa, sehingga timbul respons yang beragam dari para mahasiswa yang sedang atau akan menyusun skripsi. Sebagian mahasiswa merasa diberi beban berat, kehilangan motivasi dalam mengerjakan skripsi. Menimbulkan perasaan jengkel, cemas, pesimis, mudah putus asa, merasa tegang dan tertekan, serta malu (Faridah, 2006), stres dan frustrasi, kemudian melakukan tindakan menyimpang (Pranata, 2012), bunuh diri karena sudah tidak tahan saat mengalami kesulitan untuk bertemu dosen pembimbing (Amirullah, 2008). Melakukan kecurangan dengan plagiasi skripsi (Malaka, 2012). Penggunaan jasa pembuatan skripsi (*joki skripsi*) karena

sudah merasa putus asa, beban mental, usia yang dirasa sudah tidak pantas untuk mengerjakan skripsi dan sedikitnya jumlah teman satu angkatan serta keinginan untuk cepat lulus (Puspitarini, 2012). Menunda penyusunan skripsi (*prokastinasi*), karena bekerja, melakukan pekerjaan lain di luar mengerjakan skripsi dan tidak berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi sebagaimana termuat dalam harian Joglosemar (2010) atau beralih mengambil jalur non skripsi (Goeswono, 2001). Bahkan, ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Hal ini tentu saja sangat merugikan mahasiswa yang bersangkutan mengingat bahwa skripsi merupakan tahap paling akhir dan paling menentukan dalam mencapai gelar sarjana, sehingga usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya menjadi sia-sia jika mahasiswa gagal menyelesaikan skripsi (Mutadin, 2002).

Akan tetapi, ada juga mahasiswa yang memandang skripsi sebagai tantangan dan tanggung jawab yang harus diselesaikan, kemudian mereka terus bekerja untuk menyelesaikan skripsi, sehingga menjadi mahasiswa yang sukses meraih gelar sarjana bahkan menyandang predikat *cumlaude*. Dari data akademik lulusan Program S-1 reguler Universitas Sebelas

Maret Tahun akademik 2011/2012, dari 3.074 lulusan terdapat 312 (10,2%) mahasiswa yang berpredikat *cumlaude* (IPK di atas 3.50) dengan masa studi kurang dari lima tahun, sembilan orang (2,9%) di antaranya berasal dari prodi Psikologi (UNS).

Perbedaan respons terhadap skripsi ini merupakan salah satu bentuk respon terhadap situasi yang dipandang sebagai situasi yang penuh tantangan dan tekanan. Untuk menghadapi tantangan dan tekanan dibutuhkan adanya kekuatan untuk menyelesaikannya (Laura dan Sunjoyo, 2009). Stoltz (2007) berpendapat bahwa di antara banyak kekuatan yang dimiliki oleh individu, salah satunya adalah seberapa jauh individu mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan individual untuk mengatasi kesulitan. Mamahit (dalam Laura dan Sunjoyo, 2009) menyatakan, bahwa jika individu mampu bertahan menghadapi kesulitan dan mampu mengatasi kesulitan, maka individu akan mencapai kesuksesan dalam hidup. Untuk mencapai kesuksesan dalam hidup, di antaranya ditentukan oleh tinggi rendahnya *adversity quotient* (AQ) yang dimiliki oleh setiap orang.

Adversity quotient sebagai bentuk respon individu terhadap kesulitan dan pengendalian terhadap respon yang

konsisten tidak terlepas dari bagaimana individu menyikapi situasi yang menekan dalam kehidupannya (Stoltz, 2007). Penyikapan terhadap sebuah situasi terkait dengan keyakinan akan hal-hal yang baik di masa mendatang (Scheier & Carver, 1988 dalam Abele dan Gendolla, 2007). Keyakinan mengenai hal-hal baik mengenai masa depan disebut optimisme. Carver (2012) menyatakan, bahwa ketika menghadapi sebuah tantangan, individu yang optimistis akan percaya dan tekun dalam berjuang meskipun kemajuan atas usahanya melalui fase sulit dan berjalan lambat. Sementara individu yang pesimistis akan mengalami keraguan. Tingkat kesulitan tantangan akan semakin memperbesar perbedaan diantara individu yang optimistis dan pesimistis. Individu yang optimistis meyakini kesulitan dalam sebuah tantangan yang dapat diatasi, sehingga individu tersebut akan mampu bertahan hingga kesulitan tersebut dapat diatasi. Menempatkan proses penyusunan skripsi sebagai sebuah proses yang penuh dengan kesulitan, tantangan dan hambatan, jika mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki sikap optimistis maka mahasiswa tersebut akan bertahan dan tekun berusaha untuk menyelesaikan proses tersebut.

Berdasarkan latar belakang permasalahan

tersebut, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, “Apakah terdapat hubungan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS yang mengerjakan skripsi?”. Hipotesis yang dibangun dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *adversity quotient* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

DASAR TEORI

Adversity Quotient

Peneliti pertama yang mengemukakan konsep *Adversity Quotient* adalah Stoltz. Stoltz (2007) mendefinisikan *adversity quotient* sebagai kemampuan/ kecerdasan seseorang untuk bertahan untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan. *adversity quotient* dapat juga diartikan sebagai daya juang (Departemen Pendidikan Nasional, 2007) yaitu kemampuan mempertahankan atau mencapai sesuatu yang dilakukan dengan gigih. Masykur (2007) mengartikan *adversity quotient* sebagai kemampuan dan ketangguhan. Adapun Widyaningrum dan Rachmawati (2007) memaparkan *adversity quotient* sebagai daya berpikir kreatif yang mencerminkan kemampuan

individu dalam menghadapi rintangan serta menemukan cara mengatasinya, sehingga mampu mencapai keberhasilan.

Konsep *adversity quotient* dikembangkan dengan memanfaatkan tiga cabang ilmu pengetahuan: *psikologi kognitif*, *psikoneurologi*, dan *neurofisiologis*. *Adversity quotient* Stoltz (2007) mempunyai tiga bentuk. *Pertama*, AQ adalah kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. *Kedua*, AQ adalah suatu ukuran untuk mengetahui respons seseorang terhadap kesulitan. *Ketiga*, AQ adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kesulitan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* (AQ) adalah kemampuan berpikir, mengelola, dan mengarahkan tindakan dalam bentuk kognitif dan perilaku serta ketahanan seseorang terhadap tantangan dan kesulitan untuk terus berjuang dengan gigih dalam meraih pencapaian hidup atau kesuksesan.

Berdasarkan tingkatan *adversity quotient*, individu dapat digolongkan menjadi tiga kelompok meliputi: *quitters* yaitu individu dengan tingkat AQ rendah, *campers* sebagai individu dengan tingkat AQ sedang dan *climbers* sebagai golongan

individu yang memiliki AQ tinggi (Stoltz, 2007).

Dimensi-dimensi *adversity quotient* menurut Stotz (2007) adalah *control* (perasaan terhadap kendali yang dimiliki), *origin and ownership* (asal-usul dan pengakuan), *Reach* (jangkauan) serta *endurance* (ketahanan individu).

Faktor-faktor yang mempengaruhi *adversity quotient* berupa faktor internal yang meliputi genetika, keyakinan, bakat, hasrat, karakter, kinerja dan kesehatan, serta faktor eksternal berupa pendidikan dan lingkungan (Stoltz, 2007).

Optimisme

Optimisme adalah salah satu komponen psikologi positif yang dihubungkan dengan emosi positif dan perilaku positif yang menimbulkan kesehatan, hidup yang bebas stres, hubungan sosial dan fungsi sosial yang baik (Daraei dan Ghaderi, 2012). Optimisme merupakan sebuah konsep penting dalam psikologi, yang dapat memprediksi bagaimana seseorang bereaksi pada situasi yang penuh dengan tekanan (David, 2006).

Goleman (2007) mendefinisikan optimisme dari titik pandang kecerdasan emosional, sebagai sikap yang memiliki pengharapan yang kuat bahwa secara umum, segala sesuatu dalam kehidupan

akan beres, kendati ditimpa kemunduran dan kefrustasian. Scheier dan Carver (1988, dalam Abele dan Gendolla, 2007) menyatakan, konsep optimisme sebagai gambaran perasaan atau harapan-harapan bahwa sesuatu yang baik akan terjadi di masa depan. Menurut Seligman (1990, dalam Ginting, 2012) optimisme adalah cara berpikir individu dalam menghadapi keadaan yang baik (*good situation*) maupun keadaan yang buruk (*bad situation*). Snyder (1994, dalam Pitaloka, 2008) memberikan definisi optimisme sebagai pola pikir tentang suatu kejadian yang menimpa seseorang, khususnya kejadian buruk.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa optimisme adalah keyakinan dalam menyikapi sebuah peristiwa, baik menyenangkan maupun tidak menyenangkan, menempatkan penyebab kegagalan pada keadaan di luar diri, memiliki harapan dan ekspektansi menyeluruh bahwa akan ada lebih banyak hal baik daripada hal buruk akan terjadi pada masa yang akan datang.

dimensi-dimensi optimisme berkaitan dengan gaya penjelasan individu terhadap situasi yang dialami yang mencakup permanensi, pervasif dan personalisasi (Seligman, 2008).

Optimisme bermanfaat dalam

memberikan daya tahan terhadap depresi (Seligman, 2008), strategi coping yang lebih baik dalam menghadapi kejadian buruk (Carver dkk, 2010) menekan stres (Ekasari dan Susanti, 2011), menghasilkan kinerja yang lebih tinggi di tempat kerja, sekolah dan di bidang olah raga (Seligman, 2008), memiliki prestasi kerja yang lebih baik dibandingkan orang yang pesimistis (Yusof dan Kadir, 2011), lebih jarang terserang penyakit, mempunyai kebiasaan yang lebih baik dan hidup lebih lama daripada orang pesimistis (Seligman, 2008).

kesuksesan yang diukur menggunakan skala *adversity quotient*.

b. Optimisme

Optimisme adalah keyakinan dalam menyikapi sebuah peristiwa baik menyenangkan maupun tidak menyenangkan, menempatkan penyebab kegagalan pada keadaan di luar diri, memiliki harapan dan ekspektansi menyeluruh bahwa akan ada lebih banyak hal baik daripada hal buruk akan terjadi pada masa yang akan datang yang diukur dengan skala optimisme yang disusun berdasarkan aspek-aspek *explanatory style* yang dikemukakan oleh Seligman (2008).

METODE PENELITIAN

1. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah *adversity quotient* sebagai variabel tergantung dan optimisme sebagai variabel bebas. Definisi operasional dari masing-masing variabel tersebut adalah sebagai berikut :

a. *Adversity quotient*

Adversity quotient adalah kemampuan berpikir, mengelola, dan mengarahkan tindakan dalam bentuk kognitif dan perilaku serta ketahanan seseorang terhadap tantangan dan kesulitan untuk terus berjuang dengan gigih dalam meraih pencapaian hidup atau

2. Populasi, Sampel, dan Sampling

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta yang sedang mengerjakan skripsi yang berjumlah 170 orang, tersebar dari angkatan 2005 sampai 2009. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta yang sedang mengerjakan skripsi yang sudah melakukan bimbingan dan belum menjalani ujian skripsi yang berjumlah 47 orang.. Teknik pengambilan sampel yang

digunakan pada penelitian ini adalah *incidental purposive sampling*.

3. Alat Ukur

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yang terdiri atas skala *adversity quotient* dan skala optimisme. Skala dalam penelitian ini merupakan skala model Likert, yang terdiri atas pernyataan-pernyataan dengan menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Penilaian aitem *favorable* bergerak dari skor 3 (sangat sesuai), 2 (sesuai), 1 (tidak sesuai), 0 (sangat tidak sesuai), sedangkan penilaian aitem *unfavorable* bergerak dari skor 0 (sangat sesuai), 1 (sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (sangat tidak sesuai).

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*, sedangkan uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan formula *Alpha Cronbach*, yang akan diolah menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20. 00 *for Windows*.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment Pearson*. Penghitungan data dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Product*

and Service Solution (SPSS) versi 20.00 *for Windows*.

HASIL - HASIL

1. Hasil Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *One Kolmogorov Smirnov Test (ks-z)* dengan taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil penghitungan, pada kolom *Kolmogorov-Smirnov* diketahui bahwa nilai signifikansi *adversity quotient* sebesar 0,235 dan optimisme diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,868. Oleh karena nilai signifikansi untuk seluruh variabel lebih besar dari 0,05; dapat disimpulkan bahwa data pada variable *adversity quotient* dan optimisme berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan *Test for Linearity* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa antara *adversity quotient* dan optimisme menghasilkan nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut kurang dari 0,05; maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel bebas dan variabel tergantung terdapat hubungan yang linear.

2. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, diperoleh koefisien Pearson *correlation* adalah sebesar 0,833 dengan nilai *Sig.* 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Nilai *r* yang positif menunjukkan arah hubungan yang bersifat positif.

Nilai koefisien determinasi (*R*) yang dihasilkan sebesar 0,694 atau 69,4%. Hasil ini menunjukkan peran optimisme terhadap *adversity quotient* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah sebesar 69,4%.

PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan diterimanya hipotesis yang diajukan, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada mahasiswa Prodi Psikologi FK UNS yang mengerjakan skripsi. Hubungan positif antara kedua variabel menunjukkan terjadi hubungan searah yaitu semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi pula *adversity quotient* pada mahasiswa Prodi

Psikologi FK UNS yang mengerjakan skripsi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Seligman (2008) bahwa orang-orang dengan optimisme akan memiliki kemampuan untuk bertahan dalam situasi yang penuh tantangan dan mengandung kesulitan. Jika individu yang optimistis telah berulang kali mengalami hal yang menyebabkan hal buruk terjadi dalam hidupnya, kemungkinan besar dirinya akan berani mengakui kesalahannya dan mengambil 100% tanggung jawab untuk mengubahnya sebagai usaha untuk tetap berusaha dalam situasi sulit guna menyelesaikan tugas (Darmawangsa, 2010). Orang-orang dengan optimisme akan terus berlari-lari kecil menuju pendakian dan selalu melakukan perubahan pada arah yang lebih baik (Seligman, 2008).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan teknik korelasi *product moment Pearson* dapat diketahui bahwa peran optimisme terhadap *adversity quotient* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah sebesar 69,4%, adapun 30,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat *adversity quotient* seseorang meliputi faktor genetik,

kemauan, bakat, kinerja, kesehatan, pendidikan dan lingkungan (Stoltz, 2007). Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme mahasiswa Prodi Psikologi FK UNS yang mengerjakan skripsi berada dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 80,9%. Sedangkan sisanya sebesar 19,1% berada pada kategori sedang. Hal tersebut berarti optimisme mahasiswa Prodi Psikologi FK UNS yang mengerjakan skripsi secara umum tergolong tinggi. Optimisme sangat penting untuk menghasilkan kinerja yang lebih tinggi baik di tempat kerja, sekolah, maupun di bidang olahraga, terutama pada situasi lingkungan yang penuh tantangan (Seligman, 2008). Optimisme yang tinggi dapat meningkatkan prestasi (Yusof dan Kadir, 2011), meningkatkan kesejahteraan psikologis (Carver dkk., 2010), menekan stres (Ekasari dan Susanti, 2011), menanggulangi dan mencegah depresi, serta berdampak positif pada kesehatan fisik (Seligman, 2008).

Tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa Prodi Psikologi FK UNS yang mengerjakan skripsi tergolong sedang, yaitu sekitar 63,8% subjek penelitian memiliki tingkat *adversity quotient* sedang, 34% subjek penelitian memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi, dan sisanya sebesar 2,2% subjek penelitian

memiliki tingkat *adversity quotient* yang rendah. Hal tersebut berarti tingkat *adversity quotient* mahasiswa Prodi Psikologi FK UNS yang mengerjakan skripsi secara umum tergolong sedang, dan termasuk dalam golongan *campers*. *Campers* adalah golongan yang merasa cukup dengan apa yang sudah dicapai dan mengabaikan kemungkinan untuk melihat atau mengalami apa yang masih mungkin terjadi. Masih menunjukkan inisiatif, semangat dan usaha. Masih mengerjakan apa yang perlu dikerjakan. Belajar memetik kepuasan dengan mengorbankan pemenuhan, dan cenderung menjadikan rasa takut dan kenyamanan sebagai motivasi (Stoltz, 2007).

Meningkatkan optimisme merupakan salah satu cara untuk meningkatkan *adversity quotient* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan demikian, maka para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tidak sekedar menjadi *campers* yang hanya melakukan sesuatu yang dirasa perlu, seperti mengerjakan skripsi sekedar untuk mencapai kelulusan, tetapi menjadi *climbers* (memiliki skor AQ yang tinggi) yang mampu memotivasi diri sendiri, memiliki semangat tinggi dan berjuang untuk mendapatkan serta menghasilkan yang terbaik dalam hidup, berusaha dengan mengabaikan segala

keterbatasan dan kesulitan untuk mewujudkan semua impian yang dimiliki (Stoltz, 2007).

Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada mahasiswa Prodi Psikologi FK UNS yang sedang mengerjakan skripsi, namun penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan kelemahan, seperti teknik pengambilan data dengan teknik *incidental* yang menyebabkan subjek penelitian yang terjaring dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sering datang ke kampus dengan kemungkinan memiliki optimisme dan *adversity quotient* yang tinggi serta aktif bekerja untuk segera menyelesaikan skripsinya. Sedangkan mahasiswa-mahasiswa yang jarang berada di kampus sebagai tempat penelitian tidak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.

Penelitian ini hanya dapat digeneralisasikan secara terbatas pada populasi penelitian. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang terkait dengan optimisme maupun *adversity quotient* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang belum disertakan dalam penelitian ini.

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS yang mengerjakan skripsi.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS

Khususnya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, untuk senantiasa bersikap optimistis agar memiliki *adversity quotient* sehingga mampu bertahan dan mampu mengatasi berbagai kesulitan dalam situasi yang penuh tantangan dan hambatan terutama selama proses mengerjakan skripsi dengan cara berfokus pada hal positif yang akan dihasilkan, mengalihkan setiap pemikiran negatif menjadi positif, mencari aspek-aspek yang menyenangkan dari proses mengerjakan skripsi, bergaul dengan teman sesama mahasiswa yang berpandangan positif, mencoba menerima keadaan di luar kendali diri, mencatat hal baik yang pernah dialami selama mengerjakan skripsi dan

- memperbaiki hal-hal buruk yang sudah dilakukan, serta memiliki rasa humor.
2. Untuk Dosen Pembimbing
Diharapkan untuk senantiasa menanamkan optimisme pada mahasiswa bimbingannya dengan terus memberikan arahan mengenai kemungkinan yang dapat terjadi dan memberikan penghargaan di setiap kemajuan dalam proses penyelesaian skripsi meskipun hanya bersifat verbal.
 3. Untuk Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS
Diharapkan untuk selalu menjaga, mempertahankan, dan mengembangkan iklim akademis yang kondusif guna meningkatkan optimisme dan *adversity quotient* mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi maupun demi kelancaran penelitian serta mendorong peningkatan kuantitas maupun kualitas riset mahasiswa. Jika memungkinkan, diharapkan dapat dilakukan pelatihan optimisme guna meningkatkan *adversity quotient* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
 4. Untuk peneliti lain
Untuk peneliti lain yang tertarik untuk mengadakan penelitian dengan tema yang sama atau serupa diharapkan penelitian ini dapat digunakan

sebagai informasi dan bahan acuan dalam penelitian. Disarankan bagi peneliti lain untuk meningkatkan kualitas penelitian lebih lanjut dengan perubahan dan penyempurnaan dalam teknik pengukuran, pemakaian alat ukur, prosedur penelitian, disarankan menggunakan penelitian populasi untuk hasil penelitian yang lebih representatif, maupun memperluas ruang lingkup populasi penelitian, serta faktor-faktor atau variabel lain yang terkait dengan permasalahan dalam menyelesaikan skripsi yang belum disebutkan dalam penelitian ini, agar dapat memberikan hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abele, AE., Gendolla, GHE. 2007. Individual Differences in Optimism Predict the Recall of Personally Relevant Information. *Personality and Individual Difference*. 43, 1125–1135.
- Amirullah. 2008. Bunuh Diri Gara-gara Skripsi Tidak Juga Selesai. *www.tempo.co*. Diakses tanggal 26 Januari 2013 pukul 17.18 WIB.
- Carver, C.S. 2012. Optimism. *dccps.cancer.gov/...optimism/dispositiona l_o*. Diakses tanggal 19 Oktober 2012 pukul 15.31 WIB.
- Carver, CS., Scheier, Michael. F., Segerstrom, SC. 2010. Optimism. *Clinical Psychology Review* Vol. 30, 879–889.

- Daraei, M., Ghaderi, AR. 2012. Impact of Education on Optimism/Pessimism. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology* Vol 38. No 2, 339-343.
- Darmawangsa, Darmadi. 2010. *101 Tips Motivasi dan Inspirasi Sukses Menjadi Juara Sejati*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- David, D., Montgomery, GH., Bovbjerg, DH. 2006. Relations between Coping Responses and Optimism–Pessimism in Predicting Anticipatory Psychological Distress in Surgical Breast Cancer Patients. *Personality and Individual Differences* 40, 203–213.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi 3*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dui, N. 2010. Terancam Drop Out. *cetak.joglosemar.co*. Diakses tanggal 21 Januari 2013 pukul 17.48 WIB.
- Ekasari, A., Susanti, ND. 2011. Hubungan Antara Optimisme dan Penyesuaian Diri Dengan Stress pada Narapidana Kasus Napza di Lapas Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi. *Jurnal Soul*. Vol.4. No.2. 17-32.
- Faridah, Ainur Rohmah. 2006. Pengaruh Diskusi Kelompok untuk Menurunkan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*. Vol. 3, 50-62.
- Ginting, Herlina. 2012. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Optimisme Pada Penderita Kanker Serviks. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Goeswono. 2001. Skripsi Dinilai Mengekang Mahasiswa. *www.mail-archiv*
e.com/unair@itb.ac.id/msg01328.html. Diakses tanggal 26 Januari 2013 pukul 17.50 WIB.
- Jani, M. 2012. Kendala Mahasiswa dalam Menulis Skripsi. *http/www.staff.unila.ac.id*. Diakses tanggal 22 Desember 2012 pukul 16.20 WIB.
- Laura., Sunjoyo. 2009. Pengaruh Adversity Quotient terhadap Kinerja Karyawan: Sebuah Studi Kasus pada Holiday Inn Bandung. *Proceeding of the 2nd National Symposium*. Bandung : Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Maranatha.
- Malaka, T. 2012. Mahasiswa STAIN Kecewa Kasus Plagiat Skripsi Tak Tuntas.. *Bangka.tribunnews.com*. Diakses tanggal 21 Januari 2013 pukul 16.45 WIB.
- Masykur, Ahmad M. 2007. Kewirausahaan pada Mahasiswa Ditinjau dari Adversity Quotient. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. Vol. 2, No. 2 hal 37-45.
- Mutadin, Zainun. 2002. Kesulitan Menulis Skripsi. Dari: *www.e-psikologi.com*. Diakses tanggal 7 Januari 2013 pukul 16.47 WIB.
- Nurtjahjanti, H., Ratnaningsih, I.Z., 2011. Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Optimisme pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita di BIKLN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 10, No.2, 126-132.
- Pitaloka, Ardiningtiyas. 2008. Antara Optimis dan Berharap. *www.e-psikologi.com/epsi/artikeldetail.sp?id=496*. Diakses tanggal 7 Januari 2013 pukul 17.31 WIB.
- Pranata, Dedi. 2012. Stres Skripsi,

- Mahasiswa Gelar Pesta Sabu. *news.okezone.com*. Diakses tanggal 21 Januari 2013 pukul 17.03 WIB.
- Pratiwi, D., Siti, NFL. 2005. Kematangan Emosi dan Psikosomatis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Laporan Penelitian* (tidak diterbitkan).Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Primardi, A., Hadjam, MNR. 2010. Optimisme, Harapan, Dukungan Sosial Keluarga, dan Kualitas Hidup Orang dengan Epilepsi. *Jurnal Psikologi*. Vol 3. No. 2, 123-133.
- Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS. 2011. *Buku Panduan Skripsi*. Surakarta: Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Puspitarini, Margareth. 2012. *Joki Skripsi Diminati Mahasiswa Angkatan Tua*. *kampus.okezone.com*. Diakses tanggal 21 Januari 2013.Pukul 17.03 WIB
- Seligman, MaEP. 2005. *Authentic Happiness (Terjemahan: Eva Yulia Nukman)*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- _____. 2008. *Menginstal Optimisme (Terjemahan: Budhy Yogapranata)*. Bandung : Momentum.
- Simanjutak, Julianto. 2012. Bandul Kehidupan. *http://www.health.kompas.com*. Diakses tanggal 23 Desember 2012 pukul 17.17 WIB.
- Stoltz, PG. 2007. *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Terjemahan: T. Hermaya)*. Jakarta: Grasindo.
- Suryabrata, Sumadi. 2005. *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Jogjakarta :Andi.
- Tanjung, Arianda. 2012. Skripsi? Gampang-gampang susah. *www.waspada.co.id*. Diakses tanggal 22 Desember 2012 pukul 16.22 WIB.
- UNS. 2012. Perkembangan RLS (Rata-rata Lama Studi) Lulusan Program S-1 REGULER Universitas Sebelas Maret Tahun Akademik 2006/2078 s.d 2011/2012. *si.uns.ac.id*.Diakses tanggal 30 Desember 2012 pukul 10.52 WIB.
- Waskita, Daru. 2008. Stres Urus Skripsi, Mahasiswa Bunuh Diri. *news.okezone.com*. Diakses tanggal 26 Januari 2013 pukul 17.21 WIB.
- Widyaningrum, J., Rachmawati, MA. 2007. Adversity Intelligence dan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. Vol. 2, No. 2 hal 47-55.
- Yusof, F., Kadir, NBA. 2011. Kepuasan Kerja, Tret Optimistik, Keadilan Organisasi Dan Hubungannya Dengan Prestasi Kerja. *Jurnal Kemanusiaan* Vol.19, 69-82.