

***RELATIONSHIP BETWEEN THINK POSITIVE TOWARDS THE  
OPTIMISM OF PSYCHOLOGY STUDENT LEARNING IN  
ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU***

***WILLYTIYO KURNIAWAN***

*Program Studi Psikologi Islam, Sekolah Tinggi Agama Islam Diniyah  
willytiyo.kurniawan@gmail.com*

***Abstract***

Optimism learning is learning how to think with more optimistic when we fail to give us a permanent membership to fend off depression. Positive thinking is to make people more optimistic face life and facilitate individuals to move well. The purpose of this study was to determine the relationship between positive thinking towards optimism learning on students of Faculty of Psychology, Islamic University of Riau. The subjects are fourth and sixth semester students of Faculty of Psychology, Islamic University of Riau by the number of subjects 90 students. This study uses quantitative data taken using a scale of positive thinking and optimism scale study. Methods of data analysis using linear correlation with SPSS 18.0 for windows. There was a significant positive relationship between positive thinking towards optimism learning in the fourth and sixth semester students of the Faculty of Psychology, Islamic University of Riau with correlation coefficient ( $r = (0.699)$  , ( $p < 0.01$ ).

***Keywords: Positive Thinking, Optimism learning, Students***

**PENDAHULUAN**

Banyak teori-teori perkembangan yang membahas ketidakselarasan, gangguan emosi dan gangguan perilaku sebagai akibat dari tekanan-tekanan yang dialami remaja karena perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya maupun akibat perubahan lingkungan. Hal tersebut sering dihubungkan dengan mitos dan stereotip mengenai penyimpangan dan

ketidakwajaran pada masa remaja. Remaja merupakan bagian yang tak terpisahkan dari keberadaan suatu kelompok masyarakat. Banyak harapan yang dibebankan pada remaja, terutama sebagai generasi yang berperan penting untuk menjadi penerus bangsa dan penerus pemegang estafet pembangunan bangsa.

Mahasiswa sebagai golongan remaja yang berada pada tahap perkembangan akhir, tekanan akibat ketidakselarasan antara keinginan secara individu dengan harapan sosial. Kesulitan mencapai tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat mereka mudah mengalami gangguan perilaku stress, kecemasan, keraguan pada diri mereka yang timbul akibat rendahnya optimisme yang dimilikinya.

Menurut Segerestrom (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) optimisme adalah cara berfikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Lopez & Snyder (2003) berpendapat optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki

Seligman (dalam Waruwu & Sukardi, 2006) mengatakan bahwa optimisme berpengaruh terhadap kesuksesan didalam pekerjaan, sekolah, kesehatan, dan relasi sosial. Dalam studinya, Seligman membuktikan bahwa sikap optimisme bermanfaat untuk memotivasi seseorang disegala bidang kehidupan. Dalam penelitiannya selama dua puluh tahun, yang meliputi lebih dari seribu penelitian, dan melibatkan lebih dari lima ratus ribu orang dewasa dan anak-anak, didapatkan hasil bahwa orang pesimis memiliki prestasi yang rendah atau kurang di sekolah maupun dipekerjaan, dari pada orang yang optimis.

Siswa optimis memiliki cara berfikir yang bertolak belakang dengan siswa pesimis. Siswa optimis berfikir bahwa keadaan buruk atau

kegagalan yang dialaminya tidak terjadi secara menetap, tidak menyeluruh, dan penyebabnya adalah lingkungan diluar dirinya. Dengan cara berfikir demikian, maka siswa yang optimis memiliki usaha agar kegagalan yang terjadi pada dirinya dapat diubah, ia akan memacu dirinya untuk mengatasi kegagalan tersebut agar tidak berlangsung secara menetap dan menyeluruh Seligman, Reivich, Jaycox & Savickas (dalam Waruwu & Sukardi, 2006).

Menurut Scheiver & Carter (dalam Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011) menjelaskan bahwa individu yang optimis adalah individu yang mengharapkan hal-hal yang baik terjadi pada mereka, sedangkan individu yang pesimis cenderung mengharapkan hal-hal buruk terjadi kepada mereka. Mahasiswa yang memiliki rasa optimisme yang tinggi pasti bisa mencapai semua keinginannya, dan mahasiswa yang memiliki rasa pesimis pasti akan terhambat dalam mencapai tujuannya, dalam hal ini berfikir positif sangat berpengaruh penting untuk memberi motivasi dan rasa optimisme terhadap diri sendiri sehingga tercapai prestasi yang diinginkan.

Mahasiswa yang memiliki rasa optimisme yang tinggi pasti bisa mencapai semua keinginannya, dan mahasiswa yang memiliki rasa pesimis pasti akan terhambat dalam mencapai tujuannya, dalam hal ini berfikir positif sangat berpengaruh penting untuk memberi motivasi dan rasa optimisme terhadap diri sendiri sehingga tercapai prestasi yang diinginkan.

Berpikir positif akan menjadikan individu lebih optimis menghadapi hidup dan memudahkan individu untuk beraktivitas dengan baik. Individu yang tidak mampu berpikir positif akan merasakan kesulitan dalam hidup, karena keyakinan dan konsep yang salah dan negatif mengenai hidupnya dan lingkungannya. Karena itu individu yang berpikir positif cenderung lebih optimis dalam menjalani hidup, adapun individu yang tidak berpikir positif akan sulit dalam menjalani hidup dan

tentunya ini akan berdampak pada permasalahan mental bahkan fisik. Maka orang yang optimis cenderung menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik Lin (dalam Rusydi, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Busseri dan koleganya menemukan bahwa orang yang berkarakter optimis cenderung lebih positif dalam mengevaluasi kehidupannya. Busseri (dalam Rusydi, 2012)

### **OPTIMISME BELAJAR**

Menurut Stein & Book (2000) optimisme adalah kemampuan melihat dan memelihara sikap positif, sekalipun ketika berada dalam kesulitan. Optimisme mengasumsikan adanya harapan dalam cara orang menghadapi kehidupan. Optimisme adalah pendekatan yang positif terhadap kehidupan sehari-hari. Sedangkan menurut Seligman (2008) optimisme adalah alat untuk membantu individu mencapai tujuan yang ditetapkannya pada diri sendiri.

Lopez & Snyder (dalam Ghufron & Risnawita, 2010). berpendapat optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sedangkan menurut Stein & Book (2000) optimisme adalah inspirasi dari dalam diri kita, kemampuan untuk percaya bahwa hidup memang tidak mudah, tetapi dengan upaya baru, hidup akan menjadi lebih baik, bahwa kegagalan dan kesuksesan pada umumnya adalah kondisi pikiran kita belaka.

Scheier & Carver (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) menegaskan bahwa individu yang optimis memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Individu yang optimis akan berusaha menanggapi pengharapan dengan pemikiran yang positif, yakin akan kelebihan yang dimiliki.
2. Individu yang optimisme biasanya bekerja keras menghadapi strees dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa, dan mengakui

adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang turut mendukung keberhasilan.

3. Individu yang optimis memiliki impian untuk mencapai tujuan, berjuang dengan sekuat tenaga, dan tidak ingin duduk berdiam diri menanti keberhasilan yang akan diberikan orang lain,
4. Individu optimis ingin melakukan sendiri segala sesuatunya dan tidak ingin memikirkan ketidak berhasilan sebelum mencobanya.
5. Individu yang optimis berfikir yang terbaik, tetapi juga memahami untuk memilih bagian mana yang memang dibutuhkan sebagai ukuran untuk mencari jalan.

### **ASPEK-ASPEK OPTIMISME**

Optimisme menurut Seligman (2008) dapat terbagi menjadi tiga dimensi yaitu:

#### *1. Permanence*

*Permanence* adalah pola berfikir mengenai seberapa sering atau seberapa lama suatu keadaan baik atau buruk akan dialaminya. *Permanence* terdiri dari dua, yaitu *permanence good* dan *permanence bad*. *Permanence good* menunjukkan pola pikir seberapa lama peristiwa baik akan dialami, sedangkan *permanence bad* menunjukkan pola pikir seberapa lama peristiwa buruk akan dialami.

Contoh:

- a. Peristiwa tidak menyenangkan. Permanensi (pesimisme) : Saya tidak berguna. Sementara (optimisme) : Saya sangat lelah.
- b. Peristiwa menyenangkan. Sementara (pesimisme) : Ini adalah hari keberuntunganku. Permanensi (optimisme): Saya selalu beruntung.

#### *2. Pervasiveness*

*Pervasiveness* adalah pola pikir mengenai terjadinya suatu peristiwa karena ruang lingkungannya. *Pervasiveness* terdiri dari dua, yaitu *pervasiveness good* dan *pervasiveness bad*. *Pervasiveness good* adalah

pola pikir mengenai ruang lingkup terjadinya peristiwa baik, sedangkan *pervasiveness bad* adalah pola pikir mengenai ruang lingkup terjadinya peristiwa buruk.

Contoh:

- a. Peristiwa tidak menyenangkan. *Universal* (pesimisme) : Semua guru itu tidak adil. Spesifik (optimisme) : Professor Seligman itu tidak adil.
- b. Peristiwa menyenangkan. Spesifik (pesimisme) : Saya pintar dalam matematika. *Universal* (optimisme) : Saya pintar.

### 3. *Personalization*

*Personalization* adalah pola pikir mengenai siapa penyebab terjadinya suatu peristiwa yang dialaminya. *Personalization* terbagi dua, yaitu *personalization good* dan *personalization bad*. *Personalization good* individu berfikir mengenai siapa penyebab terjadinya peristiwa baik, sedangkan *personalization bad* individu berfikir tentang siapa penyebab terjadinya peristiwa buruk.

Contoh :

- a. Peristiwa tidak menyenangkan. Internal (penghargaan diri yang rendah) : Saya bodoh. Eksternal (penghargaan diri yang tinggi) : Anda bodoh.
- b. Peristiwa menyenangkan. Eksternal (pesimisme) : Keberuntungan yang tiba-tiba. Internal (optimisme) : Saya bisa mengambil keberuntungan dari keberuntungan.

## **FAKTOR-FAKTOR OPTIMISME**

Vinacle (dalam Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi pola pikir pesimis-optimisme, 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 lainnya.

Bedasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa optimisme mempengaruhi pola pikir seseorang dan memiliki ciri khas serta memiliki aspek-aspek kepribadian yang unik dan berbeda antara pribadi satu dan yang lainnya.

## **PENGERTIAN BELAJAR**

Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan (Syah, 2010). Menurut Kimble belajar adalah suatu perubahan yang relative permanen dalam potensialitas tingkah laku yang terjadi pada seseorang atau individu sebagai suatu hasil latihan atau praktik yang diperkuat dengan diberi hadiah (dalam Prawira, 2014).

Menurut Witherington (dalam Sukmadinata, 2011) belajar merupakan perubahan dalam kepribadian, yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respons yang baru yang berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan. Menurut Hilgardm (1962) belajar adalah suatu proses di mana suatu perilaku muncul atau berubah karena adanya respons terhadap sesuatu situasi.

## **ASPEK-ASPEK BELAJAR**

Prawira (2014) mengemukakan ada 2 aspek dalam belajar, yaitu:

1. Kebiasaan individu

Kebiasaan adalah suatu cara bertindak yang telah dikuasai dan tahan uji dan bersifat seragam. Kebiasaan lebih banyak bersifat otomatis. Seseorang yang telah berbuat sesuai dengan kebiasaannya sering kali tidak menyadari. Kebiasaan-kebiasaan itu akan berlangsung begitu saja dengan lancar dan dapat memberi hasil.

## 2. Kecakapan individu

Kecakapan adalah tiap-tiap perbuatan yang menghendaki keahlian. Kecakapan disebut juga keterampilan. Kecakapan biasanya menunjuk pada perbuatan-perbuatan yang dikendalikan oleh neomaskuler (gerakan otot saraf). Kecakapan memerlukan kesadaran tinggi serta minat dan diskriminasi yang jelas.

## **FAKTOR YANG MEMPENGARUHI BELAJAR**

Menurut Syah (2010) secara global faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu:

### 1. Faktor internal (faktor dalam diri siswa)

Faktor internal yakni keadaan/kondisi jasmani dan rohani siswa. Faktor yang berasal dari dalam diri siswa meliputi dua aspek, yaitu:

a. aspek fisiologis.

b. aspek psikologis

### 2. Faktor eksternal (faktor dari luar siswa)

Faktor eksternal yakni kondisi lingkungan di sekitar siswa. Faktor eksternal meliputi dua aspek, yaitu:

a. faktor lingkungan sosial.

b. faktor lingkungan nonsosial

### 3. Faktor pendekatan belajar (*approach to learning*)

Faktor pendekatan belajar yakni jenis upaya belajar siswa yang meliputi strategi dan metode yang digunakan siswa untuk melakukan kegiatan mempelajari materi-materi pelajaran.



## **BERFIKIR POSITIF**

Elfiky (2009) berfikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena ia membantu anda memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu anda bertambah mahir, percaya, dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengannya anda akan terbebas dari penderitaan dan kumpulan pikiran negative serta pengaruh dari fisik.

Menurut Lin (dalam Rusydi, 2012) Berfikir positif akan menjadikan individu lebih optimis menghadapi hidup dan memudahkan individu untuk beraktivitas dengan baik. Individu yang tidak mampu berfikir positif akan merasakan kesulitan dalam hidup, karena keyakinan dan konsep yang salah dan negatif mengenai hidupnya dan lingkungannya. Karena itu individu yang berfikir positif cenderung lebih optimis dalam menjalani hidup, adapun individu yang tidak berfikir positif akan sulit dalam menjalani hidup dan tentunya ini akan berdampak pada permasalahan mental bahkan fisik. Maka orang yang optimis cenderung menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik.

## **ASPEK-ASPEK BERFIKIR POSITIF**

Berdasarkan Uraian Elfiky (2008) berfikir positif dapat terlihat dari, yaitu:

1. Mencari solusi atas masalah yang dihadapi

Memikirkan bagaimana masalah itu bisa terpecahkan atau terselesaikan sesuai dengan yang diharapkan.

2. Bebas dari penderitaan dan pernyataan yang tidak menilai

Jika kita percaya pada kemampuan dan bakat yang kita miliki, pasti kita akan selalu berfikir positif dalam setiap hal, maka dari itu kita akan terbebas dari pikiran-pikiran yang negatif tersebut.

3. Bebas dari simptom-simtom negatif / pikiran negatif

Bebas dari simtom-simtom negatif / pikiran negatif adalah ketika kita punya masalah atau pikiran-pikiran negatif berusaha merubah pikiran negatif itu menjadi pikiran positif agar kita terbebas dari pikiran-pikiran negatif tersebut.

Beberapa aspek yang dikemukakan oleh Albrecht (1992) berfikir positif terdiri dari:

1. Perkiraan yang positif yaitu suatu perkiraan dengan melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut gagal.
2. Afirmasi diri yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri, kepercayaan bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu, dan melihat diri secara positif. Individu beranggapan bahwa dirinya mempunyai kelemahan, akan tetapi kelemahan tersebut tidak menghambat penegasan dirinya sebagai individu dengan dasar pemikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lain.
3. Pernyataan yang tidak menilai, yaitu menggambarkan, bukan menilai buruk atau gagal ketika menghadapi suatu peristiwa. Dalam hal ini adalah suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan diri daripada menilai keadaan, bersifat luas dan tidak fanatik dalam berpendapat. Pernyataan ini sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan negatif terhadap suatu hal.
4. Penyesuaian diri yang realistis, yaitu mengakui kenyataan dan berusaha menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, dan menyalahkan diri. Aspek ini menunjukkan kesadaran seseorang tentang sesuatu yang sedang terjadi pada suatu keadaan dan kemampuan untuk menyesuaikan diri.

## **FAKTOR-FAKTOR BERFIKIR POSITIF**

Menurut Widarso (2002), faktor-faktor yang mempengaruhi berfikir positif yaitu :

a. Optimisme

Seseorang merasa yakin atas apa yang dilakukan dan selalu melihat sisi terang dari segala sesuatu.

b. Kreativitas

Kemampuan individu untuk mengembangkan diri dan menciptakan segala sesuatu yang berbeda dari orang lain.

c. Percaya diri

Suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuannya diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan, dapat merasa bebas untuk melaksanakan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan mengenal kelebihan serta kekurangan.

## **PRINSIP BERFIKIR POSITIF**

Elfiky (2009) berpendapat ada tujuh prinsip berfikir positif, diantaranya:

1. Masalah dan Kesengsaraan hanya ada dalam persepsi
2. Masalah tidak akan memberikan anda dalam kondisi yang ada: ia akan membawa anda dalam kondisi yang lebih buruk atau yang lebih baik.
3. Jangan jadi masalah. Pisahkan dirimu dari masalah.
4. Belajar lah dari masa lalu, hiduplah pada masa kini, dan rencanakanlah masa depan.
5. Setiap masalah ada solusi spiritualnya.
6. Mengubah pikiran berarti mengubah kenyataan. Pikiran baru menciptakan kenyataan baru.

7. Ketika Allah menutup satu pintu, pasti dia membuka pintu lain yang lebih baik.

## **HUBUNGAN ANTARA BERFIKIR POSITIF TERHADAP OPTIMISME BELAJAR**

Seperti yang diuraikan diatas bahwa berfikir positif merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi optimisme. Berfikir positif akan menjadikan individu lebih optimis menghadapi hidup dan memudahkan individu untuk beraktivitas dengan baik. Individu yang tidak mampu berfikir positif akan merasakan kesulitan dalam hidup, karena keyakinan dan konsep yang salah dan negatif mengenai hidupnya dan lingkungannya. Karena itu individu yang berfikir positif cenderung lebih optimis dalam menjalani hidup, adapun individu yang tidak berfikir positif akan sulit dalam menjalani hidup dan tentunya ini akan berdampak pada permasalahan mental bahkan fisik. Optimisme sangat berpengaruh terhadap kesuksesan didalam sekolah, kesehatan, dan relasi sosial. Pada sebuah penelitian Seligman (dalam Waruwu & sukardi, 2006) dalam penelitiannya selama dua puluh tahun, yang meliputi lebih dari seribu penelitian, dan melibatkan lebih dari lima ratus ribu orang dewasa dan anak-anak, didapatkan hasil bahwa orang pesimis memiliki prestasi yang rendah atau kurang disekolah maupun dipekerjaan, daripada orang yang optimis.

## **HIPOTESIS**

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: terdapat hubungan antara berfikir positif terhadap optimisme belajar mahasiswa. Semakin tinggi berfikir positif maka semakin tinggi pula optimisme belajar mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah berfikir positif maka semakin rendah pula optimisme belajar mahasiswa.

## **DEFINISI OPERASIONAL**

### **1. Optimisme belajar**

Optimisme belajar adalah suatu keyakinan untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik, pantang menyerah, serta berfikir positif dalam mengatasi kesulitan dalam proses belajar yang dihadapinya agar dapat sukses dalam mencapai tujuan yang diinginkan dalam pendidikannya diukur dengan menggunakan skala optimisme.

### **2. Berfikir Positif**

Berfikir positif adalah suatu cara berfikir yang menekankan pada emosi yang positif. Berfikir positif akan menjadikan individu lebih optimis menghadapi hidup dan memudahkan individu untuk beraktivitas dengan baik. Individu yang berfikir positif cenderung lebih optimis dalam menjalani hidup, adapun individu yang tidak berfikir positif akan sulit dalam menjalani hidup dan tentunya ini akan berdampak pada permasalahan mental bahkan fisik diukur dengan menggunakan skala berfikir positif.

## **SUBJEK PENELITIAN**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013).

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau semester IV yang berjumlah 160 orang dan semester VI yang berjumlah 147 orang dengan jumlah 307 orang dijadikan populasi dalam penelitian ini. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa/mahasiswi Fakultas Psikologi semester IV dan VI jumlah sampel yang di ambil dari populasi berjumlah 90 orang.

## **METODE PENGUMPULAN DATA**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala *optimisme belajar*, dan *berfikir positif*. Menurut Sugiyono (2013) skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.

Model skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala Likert. Sugiyono (2013) skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai penelitian. Jawaban setiap aitem instrument yang menggunakan skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif hingga sangat negatif, yang dapat berupa kata-kata antara lain: sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Penilaian skala ini berkisar dari 4 (empat) hingga 1 (satu) untuk pernyataan *favorable* dan 1 (satu) hingga 4 (empat) untuk pernyataan *unfavorable*.

## **TEKNIK ANALISIS DATA**

Penelitian ini menggunakan analisis statistic korelasi *product moment* untuk menganalisis hubungan antara berfikir positif terhadap optimisme belajar. Karena terdiri dari satu variable terikat dan satu variable bebas. Analisis dilakukan dengan menggunakan program computer SPSS 18.00 *For Windows*.

## **HASIL UJI HIPOTESIS**

Analisi data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis hipotesis yang dilakukan diperoleh harga koefisien korelasi ( $r$ ) 0.699, dengan harga  $p = 0,000$  ( $p <$

0,001). Hal ini menunjukkan terdapat kolerasi yang signifikan antara berfikir positif dengan optimisme belajar pada mahasiswa semester IV dan semester VI Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru. Dengan demikian hasil uji analisis data ini menyatakan hipotesis dalam penelitian ini diterima.

## **PEMBAHASAN**

Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Berfikir positif merupakan kekuatan karena ia membantu kita memikirkan solusi sampai mendapatkannya.

Menurut Lin (dalam Rusydi, 2012) Berfikir positif akan menjadikan individu lebih optimis menghadapi hidup dan memudahkan individu untuk beraktivitas dengan baik. Individu yang tidak mampu berfikir positif akan merasakan kesulitan dalam hidup, karena keyakinan dan konsep yang salah dan negatif mengenai hidupnya dan lingkungannya. Karena itu individu yang berfikir positif cenderung lebih optimis dalam menjalani hidup, adapun individu yang tidak berfikir positif akan sulit dalam menjalani hidup dan tentunya ini akan berdampak pada permasalahan mental bahkan fisik. Maka orang yang optimisme cenderung menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik.

Lopez & Snyder (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) berpendapat optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sedangkan menurut Stein & Book (2000) optimisme adalah inspirasi dari dalam diri kita, kemampuan untuk percaya bahwa hidup memang tidak mudah, tetapi dengan upaya baru,

hidup akan menjadi lebih baik, bahwa kegagalan dan kesuksesan pada umumnya adalah kondisi pikiran kita belaka.

Berfikir positif juga dipengaruhi beberapa faktor seperti faktor optimisme yaitu seseorang merasa yakin atas apa yang dilakukan dan selalu melihat sisi terang dari segala sesuatu. Faktor reaktivitas yaitu kemampuan individu untuk mengembangkan diri dan menciptakan segala sesuatu yang berbeda dari orang lain. Faktor percaya diri yaitu suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuannya diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan Widarso (2002)

Sikap yang membedakan orang yang optimis dengan orang pesimis yaitu orang yang optimis memandang kemunduran dalam hidup sebagai garis datar sementara dalam sebuah grafik. Masa sulit tidak akan berlangsung selamanya, situasi pasti akan berbalik membaik. Mereka cenderung kemalangan sebagai masalah yang situasional dan spesifik, bukan sebagai wujud petaka yang tidak terelakkan dan akan berlangsung selama-lamanya. Orang optimis tidak akan serta-merta menimpakan semua kesalahan pada diri sendiri.

Optimisme dipengaruhi beberapa faktor seperti faktor etnosentris, yaitu sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas dari kelompok atau jenis lain dan faktor egosentris, yaitu sifat-sifat yang dimiliki tiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa tiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain Vinacle (dalam Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011)

Berfikir positif yang lemah mengakibatkan terjadinya optimisme yang kurang baik sehingga menimbulkan pikiran yang negatif. Berfikir positif sangat mendukung optimisme belajar seseorang, karena dengan berfikir positif seseorang akan berhenti memikirkan atau mengatakan hal-hal yang negatif tentang diri sendiri dan orang lain, terutama pada saat kita mengalami kegagalan.



Berfikir positif mencakup tiga aspek yaitu mencari solusi atas masalah yang dihadapi, bebas dari penderitaan dan pernyataan yang tidak menilai, bebas dari simptom-simtom negatif/pikiran negatif Elfiky (2009). Ketiga aspek tersebut berperan penting dalam mengendalikan optimisme belajar yang muncul akibat adanya pikiran yang negatif yang berkaitan dengan optimism belajar. Seseorang yang mencari solusi atas masalah yang dihadapi, bebas dari penderitaan dan pernyataan yang tidak menilai, bebas dari simptom-simtom negatif/pikiran negatif yang kuat akan mampu memahami dengan baik cara berfikir yang baik sehingga tercipta optimisme belajar baik. Berfikir positif merupakan hal yang terbesar untuk menumbuhkan rasa optimisme seseorang sehingga ketika seseorang gagal dia akan lebih optimis mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru terdapat hubungan positif yang signifikan antara berfikir positif dengan optimism belajar yaitu sebesar  $(r)= 0,699$  dengan harga  $p=0.000$  taraf sangat signifikansi  $p<0,01$ , adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diperoleh hasil  $R= 0,488$  dengan  $F=83,875$  Sedangkan kontribusi berfikir positif dengan optimism belajar yang diberikan dalam penelitian ini sebesar 48,8%, hasil tersebut berasal dari variabel berfikir positif yang ditinjau dari beberapa aspek, diantaranya adalah aspek mencari solusi atas masalah yang dihadapi, bebas dari penderitaan dan pernyataan yang tidak meniali, dan bebas dari simptom-simtom negatif atau pikiran negatif. Sedangkan sisanya 51,2%. hasil tersebut menyimpulkan bahwa yang mempengaruhi optimisme belajar tidak hanya berasal dari diri sendiri saja namun berasal dari faktor lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa harga koefisien kolerasi  $(r)= 0,699$ , dan harga  $p = 0,000$  ( $p<0,01$ ). Hal ini menunjukkan terdapat kolerasi positif signifikan antara berfikir

positif dengan optimisme belajar pada mahasiswa/mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru artinya semakin tinggi berfikir positif mahasiswa/mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru maka semakin tinggi optimisme belajar mahasiswa/mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru. Tetapi sebaliknya semakin rendah berfikir positif mahasiswa/mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru maka semakin rendah optimisme belajar mahasiswa/mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru. Dengan derajat kekuatan atau keeratan korelasi tinggi pada rentang nilai antara 0,61-0,80 Noor (2012).

Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka hipotesis yang diajukan dari penelitian ini dapat diterima yaitu terdapat hubungan positif yang Signifikan antara Berfikir Positif dengan Optimisme Belajar yang artinya semakin tinggi berfikir positif dalam aspek mencari solusi atas masalah yang dihadapi, bebas dari penderitaan dan pernyataan yang tidak menilai, bebas dari simtom-simtom negatif/pikiran negatif semakin tinggi optimisme mahasiswa/mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru. Mahasiswa/mahasiswi yang berfikir positif tinggi akan menekan dorongan pikiran negatif sehingga seseorang akan berfikir optimis, adapun upaya yang dilakukan untuk mengurangi pikiran negatif pada mahasiswa/mahasiswi yaitu, muatan pikiran, penggunaan pikiran dan pengawasan pikiran.

Hasil penelitian keterkaitan berfikir positif terhadap optimisme belajar seperti penelitian yang dilakukan oleh Tentama (2010) yang meneliti tentang berfikir positif dan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara berfikir positif dengan penerimaan diri. Hal ini berarti semakin tinggi berfikir positif maka semakin tinggi penerimaan diri pada remaja penyandang cacat,

sebaliknya semakin rendah berfikir positif maka semakin rendah penerimaan diri pada remaja penyandang cacat.

Karena berfikir positif pada mahasiswa/mahasiswi berperan penting dalam menekan dorongan pikiran negatif yang timbul dari dalam dan luar diri mahasiswa/mahasiswi, sehingga tidak terjadi pikiran yang negatif yang tidak diinginkan. Selain itu mahasiswa/mahasiswi harus mengetahui dampak dari pikiran negatif agar tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara berfikir positif dengan perilaku optimisme belajar, yang artinya semakin tinggi berfikir positif maka semakin tinggi optimisme belajar pada mahasiswa / mahasiswi. Tetapi sebaliknya semakin rendah berfikir positif maka semakin rendah optimisme belajar pada mahasiswa mahasiswi.

## **SARAN**

Sesuai dengan hasil penelitian yang sudah dijelaskan oleh peneliti, maka berikut ini dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa
  - a. Mahasiswa hendaknya meningkatkan pikiran positif dan selalu berusaha.
  - b. Mahasiswa hendaknya dapat lebih menekan pikiran negatif dan meningkatkan optimis agar senantiasa melawan tantangan yang ada.
  - c. Bagi mahasiswa yang merasa dirinya selalu tidak mampu berfikir optimis hendaknya mencoba menemukan inspirasi baru agar mencapai keberhasilan.
2. Bagi peneliti

- a. Diharapkan Peneliti selanjutnya meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi optimisme belajar pada mahasiswa/mahasiswi sehingga diketahui faktor-faktor yang lebih beragam seperti faktor teman sebaya, pergaulan dan faktor lingkungan yang bebas.
- b. Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih banyak yang diambil dari beberapa fakultas sehingga dapat diketahui optimisme belajar pada mahasiswa secara umum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, K (1992). *Daya Pikir* (terjemahan). Semarang: Dahara Prize
- Arikunto, P. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. [Edisi Revisi VI]. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arjungsi & Suprihatin. (2010). Metode pembelajaran tutor teman sebaya meningkatkan hasil belajar berdasarkan regulasi diri. *Makara, Sosial Humaniora*. Volume: 14. Nomor:2. Desember 2010
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi. Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- \_\_\_\_\_. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- \_\_\_\_\_. (2002). *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Chusniyah & Pitaloka. (2012). Analisa wacana pada media internet terhadap optimisme dan harapan tentang masa depan Indonesia. *Jurnal Sains Psikologi*. Jilid: 2. Nomor: 2. November 2012
- Dwitantyanov, A. dkk. (2010). Pengaruh Pelatihan Berfikir Positif Pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP SEMARANG). *Jurnal Psikologi UNDIP*. Volume: 8. Nomor: 2. Oktober 2010
- Ekasari & Susanti. (2009). Hubungan antara optimisme dan penyesuaian diri dengan stress pada narapidana kasus napza di lapas kelas IIA

Bulak Kapal Bekasi. *Jurnal Soul*. Volume: 2. Nomor: 2. September 2009

Elfiky, I. (2009). *Terapi Berfikir Positif*. Jakarta : Zaman

El – Bantanie, M.S. (2011). *Kekuatan Berfikir Positif*. Jakarta : PT. WahyuMedia

Ghufron & Risnawita. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media

Hadi, S. (2001). *Statistik*. Yogyakarta: Andi

Kholidah, E.N. (2012). Berfikir Positif Untuk Menurunkan Strees Psikologi. *Jurnal Psikologi*. Volume: 39. Nomor: 1. Juni 2012

Lestari & Lestari. (2005). Pelatihan berfikir optimis untuk mengubah perilaku coping pada mahasiswa. *Jurnal Psikodinamik*. Volume: 7. Nomor: 2. 2005

Mukhlis, A. (2013). Berfikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction). *Jurnal Psikoislamika*. Volume: 10. Nomor: 1. 2013

Noor, H. (2012). *Psikometri (aplikasi dalam penyusunan instrument pengukuran perilaku)*. Bandung: Jauhar Mandiri

Nurtjahjanti & Ratnaningsih. (2011). Hubungan kepribadian hardiness dengan optimisme pada calon tenaga kerja Indonesia (CTKI) wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*. Volume: 10. Nomor: 2. Oktober 2011

Prawira, P.A. (2014). *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media

Primardi & Hadjam. (2010). Optimisme, harapan, dukungan sosial keluarga, dan kualitas hidup orang dengan Epilepsi. *Jurnal Psikologi*. Volume: 3. Nomor: 2. Juni 2010

Rusydi, A. (2012). Husn Al-Zhann: Konsep Berfikir Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental. *Proyeksi*. Volume: 7. Nomor: 1. 2012

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV.Alfabeta
- Seligman, M.E.P. (2008). *Menginstal Optimisme. Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran dan Kehidupan*. Bandung: PT. Karya Kita
- Stein, J.S & Book, H.E. (2000). *Ledakan EQ. 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Bandung: PT. Mizan Pustaka
- Sukmadinata, N.S. (2011).*Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Syah, M. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Ubaedy, An. (2007). *Kedasyatan Berfikir Positif*. Depok: PT. Visi Gagas Komunika
- Waruwu & Sukardi. (2006). Korelasi antara Optimisme dan prestasi akademik siswa SD Santa Maria kelas 6 di Cirebon. *Jurnal Psikologi*. Volume: 4. Nomor: 1. Juni 2006
- Widarso, W. (2002). *Berfikir dan Bertindak Positif, 11 Kiat Untuk Meraih Sukses*. Yogyakarta: Kanisius