

HARDINESS MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI DITINJAU DARI TINGKAT OPTIMISME

Amilia Mayang Puri Rachman

***Dr. Yeniar Indriana**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
amiliamayangpuri@gmail.com

ABSTRAK

Skripsi merupakan syarat kelulusan sekaligus salah satu sumbangan terbesar mahasiswa dalam ilmu pendidikan. Bagi beberapa mahasiswa, skripsi dianggap stressor yang menekan sehingga perkuliahan berujung pada prokrastinasi bahkan *drop-out*, terlebih lagi tidak sedikit mahasiswa yang menggunakan cara curang untuk menyelesaikan skripsi. Dibutuhkan kepribadian *hardiness* agar mahasiswa tahan bahkan dapat menetralkan stres tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara Tingkat Optimisme dengan *Hardiness* Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi.

Karakteristik subjek penelitian adalah mahasiswa Jurusan Ilmu Ekonomi dan Studi Pembangunan Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro tahun angkatan 2007-2009 yang sedang mengerjakan skripsi minimal dua semester dengan subjek penelitian sebanyak 70 mahasiswa. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik sampling insidental kuota. Pengumpulan data menggunakan dua buah Skala Psikologi yaitu Skala Optimisme (25 aitem valid, $\alpha = 0,911$) dan Skala *Hardiness* (28 aitem valid, $\alpha = 0,907$). Metode analisis data menggunakan analisis regresi sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,691$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan positif antara tingkat optimisme dan *hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Semakin tinggi tingkat optimisme maka semakin tinggi *hardiness* dan sebaliknya. Sumbangan efektif tingkat optimisme terhadap *hardiness* mahasiswa yang sedang menyelesaikan penelitian sebesar 47,8% dan selebihnya berasal dari faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: Tingkat Optimisme, *Hardiness*, Penyelesaian Skripsi

*) Penulis penanggungjawab

HARDINESS OF COLLEGE STUDENT TO ACCOMPLISH UNDERGRADUATE THESIS IN TERMS OF OPTIMISM LEVEL

Amilia Mayang Puri Rachman
***Dr. Yeniar Indriana**

Faculty of Psychology Diponegoro University

amiliamayangpuri@gmail.com

ABSTRACT

Undergraduate thesis is graduation requirements and one of the biggest contribution of college student in science. For some students, undergraduate thesis can be considered as a stressor pressure and lead to procrastination or drop out situation, moreover, not a few of them doing unfair to accomplish it. It needs hardiness personality to persist even neutralize the stressor. This research aims to determine the relationship between hardiness of college student to accomplish undergraduate thesis in terms of optimism level.

Characteristics of research subjects are students of Economic and Development Study, Faculty of Economics and Business Diponegoro University in force 2007-2009 who are working on undergraduate thesis with minimum two semester processing time as much as 70 students. The sampling technique used is incidental sampling. Method of data collection in this study are hardiness scale (28 item valid, $\alpha = 0,907$) and optimism level scale (25 item valid, $\alpha=0,911$). Method of data analysis is simple regression analysis.

The result shows that correlation coefficient $r_{xy}=0,691$ and $p=0,000$ ($p<0,05$), which means there is significant positive relationship between optimism level and hardiness of college student to accomplish undergraduate thesis. The more positive optimism level, the more hardiness will be and otherwise. Optimism level gives effective contribution about 47,8% to hardiness of college student to accomplish undergraduate thesis and the rest influenced by other factors that are not discussed in this research.

PENDAHULUAN

Seiring dengan hal globalisasi yang tidak dapat diprediksi, peningkatan sumber daya manusia sangat dibutuhkan. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan mutu pendidikan. Jenjang pendidikan tertinggi di Indonesia saat ini adalah perguruan tinggi (UU RI No. 12/2012 pasal 3). Banyak perguruan tinggi yang menawarkan berbagai bidang studi dan dapat diakses dengan mudah oleh masyarakat, meskipun dengan nominal yang tinggi. Setelah menyelesaikan keseluruhan beban SKS, mahasiswa diwajibkan untuk mengerjakan skripsi sebagai syarat kelulusan. Skripsi adalah tugas akhir berupa karya tulis penelitian yang ditujukan untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa program sarjana sebagai muara dari keseluruhan pengalaman belajarnya. Skripsi berisi kajian terhadap masalah-masalah keilmuan sesuai dengan bidang studi yang berguna bagi pengembangan ilmu maupun pemecahan masalah-masalah nyata. Mahasiswa diharapkan mampu menuangkan gagasan dan mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh selama kuliah melalui pembuatan skripsi, sehingga mampu memberikan manfaat konkret bagi masyarakat sesuai dengan bidang garapannya.

Berbagai sumber berita menyebutkan skripsi dapat menjadi hambatan mahasiswa dalam menyelesaikan studi. Berdasarkan data yang terkumpul, mahasiswa Jurusan Ilmu Ekonomi Studi Pembangunan Universitas Diponegoro masih banyak yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi, padahal tahun 2014 adalah tahun terakhir untuk menyelesaikan studi atau dapat dikenai sanksi *drop-out* bagi mahasiswa angkatan 2007.

Terdapat banyak faktor yang menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, diantaranya adalah keraguan dalam menentukan topik, kebingungan untuk memulai dari mana, lingkungan yang tidak mendukung seperti seringnya teman yang mengajak main ketika sedang mengerjakan skripsi, serta kerap dilanda rasa malas untuk terus mengerjakan skripsi ketika dihadapkan dengan permasalahan. Pengerjaan skripsi sering dihadapkan dengan permasalahan dan mengakibatkan mereka mudah beralih ke aktivitas lain. Skripsi juga sering ditinggalkan dengan masalah yang belum terselesaikan dan baru kembali mengerjakan skripsi apabila kondisi hati atau *mood* mereka sudah membaik.

Perilaku yang mudah beralih ketika menghadapi masalah merupakan indikasi kurangnya komitmen mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Komitmen diperlukan agar mahasiswa melihat skripsi sebagai sesuatu yang cukup penting dan bermanfaat untuk memfokuskan perhatian, imajinasi dan usaha mereka (Maddi & Khoshaba, 2005, hal. 18). Komitmen yang kuat juga mengarahkan individu untuk menghadapi permasalahan yang muncul dibanding lari atau beralih ke aktivitas lain. Individu mempunyai cara yang berbeda

dalam merespon masalah yang ditemuinya dan kepribadian mempunyai pengaruh besar dalam hal ini.

Dibutuhkan kepribadian pantang menyerah hingga mahasiswa mampu menemukan jalan keluar terbaik dari masalahnya yang sesuai dengan harapan selama mengerjakan skripsi. Kepribadian ini disebut dengan *hardiness* atau kepribadian tahan banting. *Hardiness* sebagai suatu karakteristik kepribadian mempunyai dua faktor yang dapat mempengaruhi perkembangannya, yaitu faktor fisik faali dan faktor pengalaman (Irwanto, 2002, hal. 227). Pemaknaan pengalaman hidup mendasari konsep optimisme, baik pengalaman buruk, pengalaman baik, maupun pengalaman stres (Isaacowitz dan Seligman dalam Thomas, 2006, hal. 287).

Penelitian juga dilakukan pada bidang akademik yang mengungkap hubungan antara motivasi belajar siswa dengan *hardiness*, hasil menunjukkan bahwa siswa yang telah diberi penguatan *hardiness* selama dua bulan memiliki reaksi dan simptom depresi yang lebih sedikit dibandingkan dengan siswa yang tidak pernah mendapatkan penguatan. Kepribadian *hardiness* dapat mempengaruhi stimulasi depresi dan hasil akhir pembelajaran yang lebih baik (Cole dkk, 2004, hal. 72-84).

Optimisme mengharapkan hal baik akan terjadi dan masalah yang terjadi akan terselesaikan dengan hasil akhir yang baik. Individu optimis juga mempunyai area kepuasan hidup yang lebih luas. Penelitian longitudinal selama setahun terhadap individu yang memiliki tingkat optimisme tinggi menunjukkan hasil bahwa pasangan dari individu tersebut merasa lebih memiliki kepuasan dalam hubungan (*relationship satisfaction*) dan pemecahan masalah yang terkostruk serta cepat terselesaikan (Srivasta, dkk, 2006, hal. 143-153).

Tingkat Optimisme

Optimisme adalah kebiasaan berpikir positif (Shapiro, 2003, hal. 100). Konseptualisasi optimisme merupakan cakupan dari variabel-variabel biologis di mana optimisme dianggap sebagai hasil dari gaya penjelasan tertentu (*explanatory style*) dan lebih kepada pendekatan kognitif (Franken, 2002, hal. 319). Definisi dari optimisme mencakup dua konsep yang berkorelasi. Pertama, kencondongan berharap atau sebuah keyakinan bahwa hal baik yang akhirnya akan datang. Kedua, konsep dari optimisme mengacu pada keyakinan atau kecenderungan untuk percaya bahwa dunia yang di sedang dijalani berada dalam keadaan paling baik. Chang mendefinisikan optimisme sebagai pengharapan individu akan terjadinya hal-hal baik (Chang, 2002, hal. 5), dengan kata lain, individu optimis merupakan individu yang mengharapkan peristiwa baik akan terjadi dalam hidupnya dimasa depan (Chang, 2002, hal. 31). Dapat disimpulkan tingkat optimisme adalah tingkat yang

menunjukkan pemikiran bahwa segala masalah atau peristiwa buruk dalam hidup ini akan dapat dilewati dan sesuatu yang baik akan terjadi.

Dimensi Optimisme

Menurut Seligman (2006, hal. 44-60) ada tiga dimensi optimisme, yaitu:

1. Permanen (*Permanence-Temporer*)

Merupakan penjelasan masalah yang berkaitan dengan waktu, yaitu temporer atau permanen. Individu pesimis percaya bahwa kegagalan atau kejadian tidak menyenangkan yang dihadapinya bersifat permanen atau menetap serta kejadian buruk itu akan terus berlangsung selalu hadir mempengaruhi hidup mereka, sedangkan individu optimis percaya bahwa kejadian buruk itu bersifat sementara (Seligman, 2006, hal. 44).

2. Pervasif (*Universal-Specific*)

Permanen adalah masalah waktu, pervasif adalah masalah ruang. Individu yang pesimis, menyerah di segala area ketika kegagalan menimpa satu area. Individu yang optimis mungkin memang tidak berdaya pada satu bagian kehidupan, tapi ia melangkah dengan mantap pada bagian lain (Seligman, 2006, hal. 47).

3. Personalisasi

Personalisasi adalah bagaimana individu melihat asal masalah, dari dalam dirinya (internal) atau luar dirinya (eksternal).

Hardiness Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi

Kepribadian *hardiness* merupakan keberanian dan motivasi untuk menghadapi, mengubah dan menyerang stres, bukan untuk menolak atau menganggapnya sebagai bencana (Maddi dalam Thomas dkk, 2006, hal. 306). Schultz & Schultz (2006, hal. 358-360) mengatakan bahwa *hardiness* merupakan suatu variabel kepribadian yang dapat menjelaskan perbedaan individual dalam kerentanan terhadap stres. Individu dengan kepribadian *hardiness* yang tinggi mempunyai perilaku-perilaku yang membuat mereka lebih kuat dalam menahan stres dan juga percaya bahwa mereka dapat mengontrol atau mempengaruhi kejadian-kejadian dalam hidup mereka. Individu juga berkomitmen kuat pada pekerjaan dan aktivitas-aktivitas lain yang mereka senangi serta mengubah pandangan bahwa sesuatu yang mengancam dapat menjadi sebuah tantangan. *Hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi adalah sebuah karakteristik kepribadian mahasiswa yang tahan bahkan dapat menetralkan stres dalam penyelesaian skripsi, percaya masalah yang muncul dalam penyelesaian skripsi dapat dikontrol, dan berkomitmen kuat untuk menyelesaikan skripsi serta mengubah pandangan bahwa skripsi adalah sebuah tantangan.

Aspek Hardiness Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi

Menurut Maddi dan Khoshaba (2005, hal. 18), *hardiness* mempunyai tiga aspek penting, yaitu:

1. Pengendalian (*control*), yaitu keyakinan seseorang bahwa individu dapat mempengaruhi peristiwa atau mengendalikan apa saja yang terjadi dalam hidupnya (Ciccarelli dkk, 2006, hal. 424-425).
2. Komitmen (*commitment*), yaitu keyakinan individu akan tujuan atau keterlibatannya dengan peristiwa, kegiatan, dan orang-orang yang ada di dalam kehidupan mereka. Individu yang memiliki komitmen tinggi mempunyai kebermaknaan dalam nilai, kepercayaan, identitas diri, pekerjaan, dan kehidupan keluarga mereka (Ciccarelli dkk, 2006, hal. 425).
3. Tantangan (*challenge*), yaitu kecenderungan untuk memandang perubahan sebagai kesempatan untuk bertumbuh, dibanding memandangnya sebagai ancaman terhadap keamanan.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik hubungan antara tingkat optimisme dengan *hardiness* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Jurusan Ilmu Ekonomi dan Studi Pembangunan Universitas Diponegoro tahun angkatan 2007-2009 yang sedang mengerjakan skripsi dengan minimal waktu pengerjaan dua semester.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Data diambil menggunakan skala tingkat optimisme dan skala *hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Ilmu Ekonomi dan Studi Pembangunan Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro yang sedang menyelesaikan skripsi dengan waktu pengerjaan minimal dua semester. Subjek penelitian berjumlah 70 mahasiswa. Penentuan subjek penelitian dilakukan dengan teknik sampling insidental kuota.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil koefisien korelasi $r_{xy} = 0,691$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat optimisme dengan *hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ekonomika dan Bisnis Jurusan Ilmu Ekonomi dan Studi Pembangunan Universitas Diponegoro. Semakin tinggi tingkat optimisme maka semakin tinggi *hardiness* mahasiswa. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah tingkat optimisme maka semakin rendah pula *hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Koefisien determinasi yang ditunjukkan dengan *R square* pada variabel tingkat optimisme adalah sebesar 0,478. Angka tersebut mengandung pengertian bahwa tingkat optimisme dalam penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 47,8% terhadap variabel *hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, sedangkan 52,2% sisanya ditentukan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat optimisme mempengaruhi *hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Selama melakukan penelitian, didapatkan faktor lain yang dapat mempengaruhi *hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi yaitu dukungan sosial, motivasi eksternal dan internal, lingkungan, serta efikasi diri. Maddi (dalam Thomas, 2006, hal. 311) mengatakan bahwa dukungan sosial dipandang penting dalam menjaga dan menaikkan prestasi, aktivitas, dan kesehatan meskipun di bawah tekanan. Dukungan sosial berhubungan dengan *hardiness*, namun bukanlah hal yang sama. Konseptualisasi *hardiness* termasuk juga dalam keberanian dan motivasi untuk berinteraksi dengan orang lain dengan memberi dorongan atau semangat (dibandingkan berkompetisi) dan mengharapkan hal yang sama dilakukan oleh orang lain terhadap dirinya. Dapat diprediksi bahwa adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial dan *hardiness*.

Hardiness mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi menunjukkan 50% subjek berada pada kategori tinggi, dengan demikian dapat dikatakan bahwa mayoritas subjek berada kategori *hardiness* tinggi. Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa ketika penelitian dilakukan, aspek yang paling berperan dalam variabel *hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi adalah *challenge* atau tantangan dengan rata-rata jumlah skor perdimensi sebesar 217.

Tingkat optimisme adalah tingkat yang menunjukkan pemikiran bahwa segala masalah/peristiwa buruk dalam hidup ini akan dapat dilewati dan sesuatu yang baik akan terjadi. Peterson dan Barret mengatakan bahwa mahasiswa yang menghubungkan seluruh peristiwa negatif dalam akademik secara internal dan dalam jangka waktu panjang cenderung kurang pandai dalam perkuliahan. Berbeda dengan mahasiswa yang menghubungkan peristiwa negatif dalam akademik secara eksternal dan spesifik, mereka cenderung lebih pandai dalam setiap kelas yang diikuti (Thomas, 2006, hal. 294).

Penelitian yang dilakukan oleh Montgomery dkk (dalam Krypel dan Henderson-King, 2010, hal. 4019-423) mendapatkan hasil bahwa optimisme dan koping stres pada mahasiswa dalam konteks perkuliahan diprediksi mempunyai dampak *self-esteem* dan penyesuaian diri yang lebih baik serta menurunkan rasa keterasingan. Senada dengan penelitian Krypel dan Henderson-King (2010) tentang hubungan antara optimisme dengan pemaknaan edukasi

dalam hidup mahasiswa, hasil menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme tinggi cenderung memaknai perkuliahan sebagai hal yang bermanfaat dan minim stresor, sedangkan mahasiswa pesimis cenderung memaknai perkuliahan sebagai sumber stresor yang menekan.

Hasil penelitian tentang tingkat optimisme menunjukkan sebesar 60% mahasiswa Jurusan Ilmu Ekonomi dan Studi Pembangunan Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro yang sedang menyelesaikan skripsi tahun angkatan 2007-2009 berada pada kategori tinggi. Hal tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki pemikiran bahwa segala masalah/peristiwa buruk dalam hidup ini akan dapat dilewati dan sesuatu yang baik akan terjadi meskipun terdapat rintangan yang mungkin akan menghambat usahanya. Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa ketika penelitian dilakukan, aspek yang paling berperan dalam variabel tingkat optimisme adalah personalisasi dengan rata-rata jumlah skor perdimensi sebesar 213,83. Personalisasi adalah dimensi optimisme yang berkaitan dengan sumber penyebab. Aspek ini dibedakan menjadi dua, yaitu internal dan eksternal.

Penelitian tentang hubungan antara optimisme dan prestasi akademik pada 106 mahasiswa juga menunjukkan hasil yang signifikan (McCulloch, 2006, hal 1-17). Singh dan Jha (2013, hal. 222-230) melakukan penelitian tentang kecemasan, optimisme dan prestasi akademik antara mahasiswa fakultas kedokteran dan teknik. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecemasan dengan optimisme maupun prestasi akademik. Ditemukan juga korelasi positif yang signifikan antara optimisme dan prestasi akademik serta perbedaan yang signifikan antara mahasiswa fakultas kedokteran dan teknik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan pada penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara tingkat optimisme dengan *hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ekonomika dan Bisnis Jurusan Ilmu Ekonomi dan Studi Pembangunan Universitas Diponegoro. Semakin tinggi tingkat optimisme maka semakin tinggi *hardiness* mahasiswa. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah tingkat optimisme maka semakin rendah pula *hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Tingkat optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 47,2% pada *hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Saran yang dapat diberikan bagi mahasiswa adalah mampu mempersiapkan diri secara optimal baik fisik maupun psikis dalam mengerjakan skripsi. Tingkat optimisme dan *hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi berada dalam kategori tinggi, kondisi ini perlu untuk dipertahankan dan ditingkatkan dengan cara yang proaktif seperti mengikuti pelatihan-pelatihan yang berkaitan dengan optimisme maupun mencari motivasi internal yang

dapat mendorong individu untuk terus menyelesaikan skripsi dengan baik. Bagi pihak jurusan diharapkan membuat dan memfasilitasi program khusus yang dapat meningkatkan optimisme maupun *hardiness* pada mahasiswa seperti pelatihan dan seminar *Emotional Intelligence*. Pengarahan dialog antara dosen pembimbing dan mahasiswa juga perlu dijaga keharmonisannya agar tercipta kepercayaan yang dapat memotivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel *hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, disarankan untuk lebih memperhatikan subjek penelitian dan teknik pengambilan data yang akan digunakan. Variabel *hardiness* juga dapat digunakan dalam bidang lain diluar bidang akademik, seperti dalam bidang psikologi industri dan organisasi serta bidang klinis.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2005. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. L. Snyder & S. J. Lopez: *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Chang, E. C. 2002. Optimism & Pessimism: *Implications for Theory, Research, and Practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ciccarelli, S. K., & Meyer, G. E. 2006. *Psychology*. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Cole, M., Feild, H., & Harris, S. 2004. Student Learning Motivation and Psychological Hardiness: *Academy of Management of Learning and Education*, Vol. 3/1, 64-85
- Franken. R., E. 2002. *Human Motivation*. Belmont, CA: Wadsworth Group.
- Irwanto. 2002. *Psikologi Umum*. Jakarta: Prehallindo.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. 2005. *Organizational Behavior*. New York: The McGraw-Hill.
- Krypel, M. N., & Henderson-King, D. 2010. Stress, coping style, and optimism: are they related to meaning of education in student' lives?: *Journal of Social Psychology Education, Minneapolis*, 13, 409-424.
- Maddi, S., R., & Khosaba. D., M. 2005. *Resilience at Work*. New York: American Management Association.
- McCulloch, L., M. 2006. Hope and Optimism: *The Relationship Among Hope, Optimism, Gender, and Academic Achievement*. Columbia: University of British Columbia Okanagan.
- Schultz, D., & Schultz, S., E.,. 2006. *Psychology and Industry Today: An Introduction to Industrial and Organizational Psychology*. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education.
- Seligman, M. E. P. 2006. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: A Division of Random House, Inc.
- Shapiro, E. L. 2003. *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Singh, I., Jha, A. 2013. Anxiety, Optimism and Academic Achievement among Stdudent of Psivate Medical dan Engineering Colleges: *Journal of Educational and Development Psychology*, Vol. 3/1, 222-233.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.

- Srivasta, S., McGonigal, K. M., Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. 2006. Optimism in Close Relationship, How Seeing Things in a Positive Light Makes Them So: *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 91/1, 143-153.
- Thomas, J. C., Segal, D. L., & Hersen, M. 2006. Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology: *Personality and Everyday Functioning*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Winarsunu, T. 2009. *Statistik: Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang : UMM Press.