

**OPTIMISME vs PESIMISME: STUDI DESKRIPTIF TENTANG PROFIL  
OPTIMISME MAHASISWA**

**Fiki Prayogi**

STKIP PGRI Bandar Lampung

fikiprayogi45@gmail.com

**How to cite (in APA Style):** Prayogi, Fiki. (2020). Optimisme vs Pesimisme: Studi Deskriptif tentang Profil Optimisme Mahasiswa. *LENTERA: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 13 (1), pp. 155-162.

**Abstract:** *This study aims to determine the optimism profile of students studied by exploring the tendencies of optimism and pessimism that exist in each student. The approach used in this research is quantitative descriptive survey type. Determination of the sample is done by random sampling of 154 students guidance and counseling. The research instrument uses an optimism scale which is an adaptation of the Life Orientation Test (LOT) instrument. The data analysis technique uses descriptive quantitative data analysis. The results showed 63.64% of students had a high level of optimism, 35.06% in the medium category, and 1.30% in the low category. This finding shows that the majority of students have a high level of optimism. In addition, from various levels of optimism, it is also known that 92.21% of students have a tendency to be optimistic compared to pessimists, 4.54% tend to be pessimistic rather than optimistic, and 3.25% have a balanced tendency between optimism and pessimism for each individual. More in-depth discussion and research must be conducted to find out whether a high level of optimism has a positive impact or a negative impact on students, given the high optimism also needs to be balanced with a healthy level of realism.*

**Keywords:** *optimism, pesimism*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil optimisme mahasiswa yang dikaji dengan mendalami kecenderungan optimisme dan pesimisme yang ada pada masing-masing mahasiswa. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif jenis survey deskriptif. Penentuan sampel dilakukan dengan random sampling sebanyak 154 mahasiswa bimbingan dan konseling. Instrumen penelitian menggunakan skala optimisme yang merupakan adaptasi dari instrumen *Life Orientation Test (LOT)*. Teknik analisis data menggunakan analisis data kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 63,64% mahasiswa memiliki tingkat optimisme tinggi, 35,06% dalam kategori sedang dan 1,30% dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat optimisme yang tinggi. Selain itu, dari berbagai tingkatan optimisme, diketahui pula bahwa sebanyak 92,21% mahasiswa memiliki kecenderungan pada optimis dibandingkan dengan pesimis, 4,54% cenderung pesimis daripada optimis, dan sebanyak 3,25% memiliki kecenderungan yang seimbang antara optimisme dan pesimisme untuk masing-masing individu. Pembahasan dan penelitian lebih mendalam perlu untuk dilakukan guna mengetahui apakah tingkat optimisme yang tinggi memiliki dampak yang positif terhadap mahasiswa atau justru sebaliknya memiliki dampak yang negative, mengingat optimisme yang tinggi juga perlu diimbangi dengan tingkat realisme yang sehat.

**Kata kunci:** optimisme, pesimisme

## **PENDAHULUAN**

Optimisme merupakan aspek psikologis yang penting untuk dimiliki oleh manusia. Optimisme akan memberikan kekuatan dan keyakinan bagi manusia dalam segala hal. Optimisme adalah salah satu dari sikap psikologi positif yang mengarahkan individu pada sifat-sifat positif. (Kour dkk., 2019:509) menjelaskan bahwa optimisme membantu seorang individu dalam hal kekuatannya untuk mempengaruhi tindakan sedangkan pesimisme membuat seseorang merasa tidak berdaya.

Lench (2011:168) mendefinisikan optimisme sebagai memegang harapan positif tentang masa depan, sehingga individu mengharapkan peristiwa positif akan terjadi dan peristiwa negatif tidak akan terjadi. Optimisme adalah hasil dari reaksi afektif terhadap peristiwa potensial di masa depan. Reaksi afektif adalah respons positif atau negatif singkat terhadap rangsangan yang menentukan perilaku. Lebih lanjut, (Scheier & Carver, 1985) mendefinisikan optimisme sebagai harapan yang akan berjalan sesuai dengan keinginan. Individu dengan rasa optimisme pada umumnya percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi, bukan hal-hal buruk. Sedangkan individu yang memiliki rasa pesimisme akan berharap hal-hal yang akan terjadi dan tidak berjalan sesuai keinginan mereka, serta cenderung mengantisipasi hasil yang buruk.

Individu dengan optimisme rendah atau pesimisme tinggi akan menjadi masalah dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, optimisme rendah atau pesimisme akan menghambat tugas perkembangan yang seharusnya berjalan dengan normal. Patton et al (2004) menemukan bahwa individu yang

memiliki pesimisme tinggi melaporkan rendahnya tingkat karier dan pengetahuan dalam keputusan karier, lebih bimbang dalam karier serta tingkat prestasi rendah. Sedangkan individu dengan optimisme yang tinggi akan mempengaruhi dalam perencanaan karier dan eksplorasi. Lebih lanjut, Patton et al (2004) menyatakan individu dengan optimisme tinggi juga lebih percaya diri tentang pengambilan keputusan karier mereka, rendahnya tingkat tekanan psikologis dan memiliki tingkat harga diri yang tinggi.

Berbeda dengan patton, penelitian (Kour dkk., 2019:508) menyelidiki pengaruh stres kerja pada gejala depresi dan apakah optimisme memoderasi hubungan ini secara berkepeanjangan. Hasil penelitian menemukan bahwa Individu dengan sikap optimisme lebih siap untuk menghadapi kerentanan perubahan. Individu dengan optimisme yang tinggi menunjukkan pengamatan yang lebih terkontrol dan menjalankan strategi koping yang lebih dinamis dalam pekerjaan mereka. Lebih lanjut, pada temuan Kour et al., (2019:226) karyawan dengan perspektif positif menafsirkan kembali peristiwa negatif sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang. Dengan kata lain, seorang karyawan dengan perspektif positif atau optimisme tinggi dapat menangani masalah dengan cara yang sukses yang pada gilirannya membuatnya bebas dari stres dan kecemasan sehingga kinerjanya meningkat.

Pada kondisi perkuliahan di perguruan tinggi, optimisme dapat mempengaruhi aspek kehidupan mahasiswa. Penelitian (Adilia, 2010) menemukan bahwa optimisme pada diri mahasiswa memiliki hubungan dalam

menghadapi kesuksesan karirnya. Sedangkan (Türküm, 2011), menjelaskan bahwa optimisme memiliki fungsi positif dalam beberapa situasi mempertimbangkan kesehatan, motivasi dan upaya individu. Disepakati bahwa optimisme dan berfikir positif membantu mahasiswa untuk menangani masalah dengan cara yang konstruktif, untuk menjaga kemampuan mengatasi mereka aktif dan membuat mahasiswa lebih mudah untuk menggunakan keterampilan mereka serta untuk mencapai tujuan jangka pendek dan jangka panjang mereka. Oleh karena itu, tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk memaparkan kondisi optimisme yang ada pada mahasiswa bimbingan dan konseling

## METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif jenis survey deskriptif. Populasi penelitian merupakan mahasiswa aktif di STKIP PGRI Bandar Lampung program studi bimbingan dan konseling. Sampel diambil melalui metode random sampling, sehingga peneliti dapat memilih sampel individu yang representative dari keseluruhan populasi. Jumlah subjek dalam penelitian ialah 154 mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. Pengukuran variabel optimisme diukur menggunakan skala optimisme yang merupakan adaptasi dari instrumen *Life Orientation Test* (LOT). LOT dikembangkan oleh Michael F. Scheier, dan Charles S. Carver, (Scheier & Carver, 1985: 219-247). Skala LOT memiliki empat item yang mengukur optimisme, empat item independen yang mengukur pesimisme pada responden, dan empat item yang tidak dinilai atau disebut

sebagai filler. Butir *filler* digunakan sebagai butir kontrol yang menyamakan tujuan diadakannya tes sehingga hasil yang diperoleh lebih valid. Skoring dilakukan hanya pada item-item yang mengukur optimisme dan pesimisme, dengan catatan skor pesimisme akan diasumsikan sebagai unfavorable item.

**Tabel 1. Kisi-Kisi Skala *Optimism* diadopsi dari *Life Orientation Test* (LOT)**

| Sub Variabel | Butir soal |
|--------------|------------|
| Optimisme    | 1,4,5,11   |
| Pesimisme    | 3,8,9,12   |
| Filler       | 2,6,7,10   |
| Jumlah       | 12         |

Pengukuran validitas dan reliabilitas pada penelitian ini dibantu program *SPSS 21.00 for Windows* dengan menggunakan *Analisis Factor*. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui nilai MSA keseluruhan butir > 0.500 dengan perolehan nilai Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) sebesar 0.625. Melihat nilai tersebut, maka tidak ada butir yang gugur pada 12 item instrument yang telah di adopsi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kuantitatif. Analisis ini dilakukan dengan mendeskripsikan tingkat optimisme mahasiswa program studi bimbingan dan konseling, sehingga akan diketahui persentase siswa yang memiliki optimisme dalam kategori tinggi, sedang dan rendah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kategori tingkat optimisme mahasiswa bimbingan dan konseling adalah pada kategori tinggi

dengan presentase 63,64%, sedang 35,06%, rendah 1,30%. Secara lebih rinci, data tentang tingkat optimisme mahasiswa Bimbingan dan Konseling dapat dilihat dalam Tabel 2.

**Tabel 2. Tingkat Optimisme Mahasiswa**

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|----------|-----------|------------|
| Tinggi   | 98        | 63,64 %    |
| Sedang   | 54        | 35,06 %    |
| Rendah   | 2         | 1,30 %     |

Hasil penelitian mengenai kecenderungan mahasiswa dalam aspek optimisme dan pesimisme, diperoleh persentase optimism 92,21%, pesimisme 4,54% dan seimbang 3,25%. Adapun hasil yang diperoleh dapat digambarkan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. Kecenderungan Optimisme dan Pesimisme Mahasiswa**

| Kecenderungan | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Optimisme     | 142       | 92,21 %    |
| Pesimisme     | 7         | 4,54 %     |
| Seimbang      | 5         | 3,25 %     |

### **Pembahasan**

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kategori yang mendominasi tingkat optimisme mahasiswa bimbingan dan konseling adalah pada kategori tinggi dengan presentase 63,64%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling memiliki optimisme yang tinggi atau memiliki ekspektasi yang positif tentang hasil dari sebuah usaha yang dilakukan.

Optimisme sendiri didefinisikan sebagai ekspektasi akan hasil yang positif (Scheier & Carver, 1985). Dalam

pengukuran menggunakan skala LOT ini, optimisme yang tinggi menunjukkan adanya perasaan tentang diri sendiri, orang lain serta kehidupan secara umum, ketika dibawah tekanan maupun selama masa-masa bahagia. Artinya, mahasiswa bimbingan dan konseling memiliki persepsi positif mengenai diri sendiri, orang lain serta kehidupan baik secara umum, ketika dibawah tekanan maupun selama masa-masa bahagia.

Sisi positif dari hasil analisis yang dilakukan yaitu sebanyak 63,64% mahasiswa memiliki optimisme yang tinggi dapat menunjang berbagai aspek akademis maupun non akademis. Optimisme membawa individu kepada tujuan yang diinginkan, menjadikan individu memiliki pemikiran dan perasaan yakin pada kemampuan pribadinya (Lench: 2011). Lebih lanjut dijelaskan bahwa optimisme adalah hasil dari reaksi-reaksi afektif untuk harapan di masa depan. Reaksi-reaksi afektif yang dimaksud adalah respon-respon singkat baik positif maupun negatif yang mengarah pada terbentuknya perilaku. Dengan demikian, dengan memiliki optimisme yang tinggi diprediksi mahasiswa mampu memiliki keyakinan positif dalam mencapai tujuan yang dimiliki masing-masing individu.

Sikap optimisme juga dapat menjadikan individu mampu menyelesaikan masalahnya dengan cepat karena pemikiran dan perasaan akan kemampuannya tersebut. Dengan demikian optimisme berperan untuk menjaga dan mendorong kesehatan melalui kekuatan berfikir positif (Hamvai & Piko: 2011). Sebagai contoh, ketika mahasiswa memiliki beban tugas kuliah yang cukup berat, maka hal itu tidak akan

dirasa begitu berat bagi mahasiswa yang memiliki optimisme tinggi karena kekuatannya untuk berpikir positif dan yakin akan kemampuan diri sehingga akan segera menemukan pemecahan masalah untuk segera mengerjakan tugas-tugas kuliah yang diperoleh.

Optimisme mampu menggeser respons manusia ke arah pertumbuhan, kekuatan, dan peningkatan kinerja. Metode untuk mewujudkan keunggulan kinerja ini termasuk mempertahankan kepositifan, mengejar tantangan besar yang sesuai dengan keterampilan pribadi, terlibat dalam praktik yang disengaja untuk meningkatkan keterampilan, bertahan dalam kerja keras, dan mengejar makna dan tujuan yang lebih tinggi dalam pekerjaan dan kehidupan (Loftus: 2020). Hal ini menjadikan optimisme menjadi penting sebagai pendorong dalam mencapai tujuan-tujuan yang ingin dicapai.

Namun di sisi lain, yang menjadi menarik adalah, seperti dua mata pisau, optimisme yang tinggi tidak selalu mengacu pada hal-hal yang positif saja, karena optimisme yang terlalu tinggi nampaknya dalam beberapa literatur juga dapat menimbulkan berbagai masalah. Ternyata optimisme dapat mengarah pada hasil yang merugikan karena dapat memicu pengambilan risiko yang berbahaya, keyakinan yang dirasionalisasi, dan kegagalan untuk mencari informasi baru (Jefferson: 2017). Lebih lanjut dijelaskan bahwa optimisme yang tidak realistis adalah kecenderungan orang untuk percaya bahwa mereka lebih mungkin mengalami peristiwa positif daripada orang lain.

Meskipun ini tidak selalu merupakan sifat negatif, tidak ada bukti

bahwa individu tersebut cenderung lebih mungkin berhasil dalam tugas-tugas meskipun mereka mungkin percaya bahwa tingkat keberhasilan mereka lebih tinggi (Jefferson 2017). Bahkan, dalam sebuah studi oleh Tenney (2015), beberapa orang yang optimis ditemukan memiliki perjuangan yang lebih lama dalam mencapai sesuatu namun tidak memiliki peluang sukses yang lebih baik daripada mereka yang kurang optimis terlepas dari tugasnya. Hal ini menjadi salah satu resiko yang dapat menyelimuti orang-orang dengan optimisme yang tinggi dan mendorong orang agar tetap berpikir secara lebih rasional tentang beberapa pencapaian yang diusahakan. Karena optimisme yang terlalu tinggi dapat membuat individu lalai untuk mengidentifikasi data yang tidak menjanjikan, lebih kecil kemungkinannya untuk mengantisipasi kegagalan, dan lebih mungkin untuk mengerahkan energi pada sesuatu yang sia-sia. Jelas optimisme harus diimbangi dengan dosis realisme yang sehat.

Melalui instrument yang digunakan dalam penelitian ini, dapat pula diidentifikasi kecenderungan seseorang pada sisi optimis atau pesimis, karena dalam instrument terdapat 4 butir pernyataan yang mengukur optimisme dan 4 butir pernyataan yang mengukur tentang pesimisme. Ketika dianalisis kecenderungan mahasiswa dalam aspek optimisme dan pesimisme. Kecenderungan optimisme mahasiswa berada pada presentase 92,21%, pesimisme 4,54%, dan seimbang pada presentase 3,25%.

Hal tersebut menunjukkan meskipun dengan persentase tingkat optimisme mahasiswa yang

memperlihatkan data mayoritas berada pada tingkat tinggi dan sedang, namun ketika dilihat kecenderungan pada masing-masing individu sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan optimis ketika dibandingkan dengan pesimis. Tingkat kecenderungan optimisme tinggi akan membentuk emosional mahasiswa untuk mendorong ketercapaian dalam pembelajaran dan tindakan pada saat ini dan pada masa mendatang. Sebaliknya, tingkat optimisme rendah atau rasa pesimisme diyakini akan mengganggu emosional mahasiswa.

Hal tersebut di atas sejalan dengan hasil penelitian (Palgi dkk., 2011: 1294) yang menunjukkan bahwa kecenderungan optimisme harian yang tinggi dan pesimisme harian yang rendah ditemukan sebagai hal yang paling bermanfaat secara emosional bagi kaum muda. Optimisme dan pesimisme dapat mencerminkan upaya untuk mempertahankan status quo fungsional atau dapat menandakan organisasi mental yang sangat kompleks. Lebih lanjut (Prayogi, F., Muslihati, Handarini, 2017) mengutarakan bahwa rasa optimisme adalah sebuah keadaan yang akan membawa individu pada harapan dan kesuksesan dalam hidupnya, oleh karena itu optimisme diyakini juga berhubungan terhadap tujuan hidup (*purpose in life*) untuk mencapai kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## **SIMPULAN**

Optimis merupakan faktor psikologis yang penting pada individu karena orang-orang dengan optimisme memiliki keyakinan yang positif baik terhadap diri, lingkungan, keadaan

maupun masa depan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 63,64% mahasiswa bimbingan dan konseling memiliki optimisme yang tinggi, artinya, mayoritas mahasiswa memiliki keyakinan yang positif tentang diri, lingkungan, keadaan maupun masa depan. Selain itu, sebanyak 92,21% mahasiswa memiliki kecenderungan optimisme daripada pesimisme. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa bimbingan dan konseling dengan beragam tingkat optimisme, lebih banyak cenderung optimis daripada pesimis. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar penelitian lebih jauh, apakah optimisme yang cenderung tinggi ini memang terbukti memiliki kontribusi yang positif atau tidak, mengingat optimisme yang tinggi perlu diimbangi dengan realisme yang sehat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adilia, M. D. (2010). *Hubungan Self Esteem Dengan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Hamvai, Csaba & Piko, Bettina F. 2011. *Is Optimism Good for Your Health? The Role of Optimism in Adolescent Life and Health*. In: *Psychology of Optimism*. Brandt (Eds). New York: Nova Science Publishers.
- Jefferson, A., Bortolotti, L. & Kuzmanovic, B. (2017). *What is unrealistic optimism? Consciousness and cognition, 5, 3-11*
- Kour, J., El-Den, J., & Sriratanaviriyakul, N. (2019). *The Role of Positive Psychology in Improving Employees' Performance and Organizational Productivity: An*

- Experimental Study. *Procedia Computer Science*, 161, 226–232. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2019.11.118>
- Loftus, T. J., Filiberto, A. C., Rosenthal, M. D., Arnaoutakis, G. J., Sarosi, G. A., Dimick, J. B., & Upchurch, G. R. (2020). *Performance advantages for grit and optimism. The American Journal of Surgery*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.111>
- Prayogi, F., Muslihati, Handarini, D. M. (2017). Hubungan Self Efficacy, Optimism, Social Support Dan Psychological Well-Being Peserta Didik Smk. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 2 Nomor 4(April), 508–515. <https://doi.org/OAJ-SHERPA/RoMEO-Google Scholar-IPI>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Tenney, E., Logg, J., & Moore, D. (2015). (Too) optimistic about optimism: The belief that optimism improves performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108 (3), 377-399
- Türküm, A. S. (2011). Optimism: Its Benefits And Deficits On Individuals' Behaviors. Dalam Phyllis R. Brandit (Ed.), *Psychology of optimism* (hlm. 103–122). Nova Science Publishers, Inc.
- Lench, H. C. (2011). Understanding Optimism As An Emotional Response To The Future. In Phyllis R. Brandit (Ed.), *Psychology of optimism* (pp. 167–174). Nova Science Publishers, Inc.
- Patton, W., Bartrum, D.A. & Creed, P.A.(2004) Gender Differences for Optimism, Self-esteem, Expectations and Goals in Predicting Career Planning and Exploration in Adolescents. *Int J Educ Vocat Guidance* 4, 193–209 (2004). <https://doi.org/10.1007/s10775-005-1745-z>
- Prayogi, F., Muslihati, Handarini, D. M. (2017). Hubungan Self Efficacy, Optimism, Social Support Dan Psychological Well-Being Peserta Didik Smk. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 2 Nomor 4(April), 508–515. <https://doi.org/OAJ-SHERPA/RoMEO-Google Scholar-IPI>

