

## Berpikir Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi

*Zidni Immawan Muslimin*

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
e-mail : [zidni\\_psiko@yahoo.com](mailto:zidni_psiko@yahoo.com)

**Abstract.** *This study aims to determine the relationship between positive thinking and resilience among undergraduate students who are currently working on their thesis. The subjects of this study were 75 psychology students in UIN Sunan Kalijaga who are working on their thesis. The research variables were measured using positive thinking scale with aspects were taken from Albercht's theory, namely: positive expectations, self-affirmation, statements that do not assess, and conformity with reality. The Positive Thinking Scale consists of 48 items, with a discrimination index above 0.3 and reliability coefficient of 0.949. Meanwhile, the resilience variable was measured by resilience scale developed using Grotberg theory (2003) with its aspects, namely: external support (I Have), Inner strengths (I Am), and interpersonal and problem-solving skills (I Can). The Resilience Scale consists of 51 items with discrimination index above 0.3 and reliability coefficient of 0.944. Hypothesis testing was carried out using Spearman Rho and the results showed correlation coefficient of 0.738 with  $p: 0.000$  ( $p < 0.01$ ). These results proved there is a significant positive correlation between positive thinking and resilience. The effective contribution of positive thinking to students resilience was 60.7%.*

**Keywords:** *student thesis; positive thinking; resilience*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Subjek penelitian ini berjumlah 75 mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga. Variabel penelitian diukur dengan menggunakan skala berpikir positif yang aspek-aspeknya diambil dari teori Albercht, yaitu: harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai dan penyesuaian terhadap kenyataan. Skala Berpikir Positif terdiri dari 48 aitem, dengan indeks daya beda di atas 0,3 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,949. Sedangkan untuk variabel resiliensi diukur dengan skala resiliensi yang mengacu pada teori Grotberg (2003) dengan aspek-aspeknya yaitu: *external support (I Have)*, *inner strengths (I Am)*, dan *interpersonal and problem-solving skills (I Can)*. Skala Resiliensi terdiri dari 51 aitem dengan indeks daya beda di atas 0,3 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,944. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan Spearman Rho dan hasilnya diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,738 dengan  $p: 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Dengan hasil ini membuktikan bahwa hipotesis dinyatakan diterima. Hal ini berarti ada hubungan positif

yang sangat signifikan antara berpikir positif dan resiliensi. Adapun sumbangan efektif berpikir positif terhadap kemampuan resiliensi sebesar 60,7 %.

**Kata kunci** : *berpikir positif; mengerjakan skripsi; resiliensi*

Hudori (2013) menyampaikan bahwa mahasiswa semestinya bisa berperan sebagai *agent of change* atau unsur perubah bagi lingkungan sosialnya. Oleh karena itu mahasiswa perlu ditempa dengan berbagai aktivitas dan tugas selama menjalani pendidikannya di perguruan tinggi agar kelak bisa mengemban amanah dan berperan serta dalam membangun masyarakat Indonesia. Salah satu upaya dari perguruan tinggi untuk menempa mahasiswa agar memiliki kompetensi untuk menghadapi kehidupan selanjutnya di antaranya adalah dengan menyusun kurikulum yang diharapkan bisa menjadi pedoman bagi para pengelola program studi, dosen dan tenaga kependidikan untuk mewujudkan apa yang menjadi visi misi lembaga.

Ada beberapa syarat yang harus dipenuhi bagi mahasiswa strata satu (S1) untuk memperoleh gelar kesarjanaannya, salah satunya adalah menulis karya ilmiah berupa skripsi yang harus dipertanggungjawabkan di depan dewan penguji.

Kurikulum S1 umumnya didesain agar mahasiswa dapat menyelesaikan pendidikan dalam waktu 3,5 – 4 tahun. Skripsi sebagai syarat kelulusan sebagai sarjana bisa dikerjakan mulai semester enam atau tujuh. Apabila pada semester enam atau tujuh mahasiswa bisa memanfaatkan waktu dengan baik untuk penulisan skripsi, maka kemungkinan besar pada semester tujuh atau delapan skripsi sudah bisa diujikan. Namun realitanya masih banyak ditemukan mahasiswa yang telah melewati delapan semester, namun belum juga dapat menyelesaikan penyusunan skripsinya. Ini artinya telah terjadi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, terutama dalam penyusunan skripsi.

Hasil riset yang dilakukan Syukron (2017) terhadap beberapa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa ada beberapa faktor atau penyebab yang membuat mahasiswa beranggapan bahwa skripsi itu sebagai tugas yang penuh tekanan. Tekanan-tekanan yang dirasakan mahasiswa di antaranya adalah tuntutan dari orang tua yang

menginginkan agar anaknya dapat menyelesaikan skripsinya dengan cepat, adanya tuntutan yang terlalu tinggi dari dosen pembimbing skripsi sehingga mengharuskan berkali-kali untuk melakukan revisi, perbedaan pandangan antara dosen pembimbing skripsi dan mahasiswa, kesulitan dalam menemukan tema penelitian, kesulitan menemukan referensi atau literatur, dan kesulitan mencari subjek. Adapun faktor internalnya yaitu adanya perasaan malas, serta kurang bisa berkonsentrasi dalam menyusun skripsi.

Tekanan-tekanan yang dialami mahasiswa selama mengerjakan skripsi bila tidak disertai kemampuan untuk beradaptasi akan bisa berakibat pada munculnya gangguan psikologis. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Arsaningtias (2017) pada 221 mahasiswa Universitas Airlangga dan diperoleh temuan bahwa sampel mengalami ketika mengerjakan skripsi, dengan rincian sebagai berikut : 22,6% mengalami stres sangat berat, 25,8% stres berat, 15,8% stres sedang, 23,1% stres normal, dan 12,7% stres ringan.

Penelitian Aulia dan Panjaitan (2019) juga menguatkan apa yang disampaikan Arsaningtias, yaitu dengan ditemukannya bahwa mahasiswa yang sedang berproses menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Keperawatan UI yang sebagian besar mengalami stress dalam kategori sedang sebanyak 77 responden (71,3%), kategori berat sebanyak 16 responden (14,8%) dan kategori stress ringan sebanyak 15 responden (13,9%).

Dari hasil penelitian sebagaimana diterangkan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami masalah yang terkait dengan kemampuan menghadapi tekanan-tekanan yang muncul selama proses penyusunan skripsi, sehingga dapat berdampak negatif tidak hanya bagi mahasiswa, tapi bisa juga bagi orang tua mahasiswa dan institusi pendidikan di mana mahasiswa menuntut ilmu. Dampak negatif bagi mahasiswa yaitu kelulusan yang tidak tepat waktu, bahkan bisa sampai terkena DO (*drop out*). Hal ini selaras dengan hasil penelitian Khusniatun (2014) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang

tidak memiliki kemampuan menghadapi berbagai tekanan akan cenderung membuat melakukan penundaan dalam penyusunan skripsi, dan akhirnya akan berpengaruh pada panjangnya masa studinya.

Hal senada diungkapkan Desmita (2009) bahwa individu yang memiliki kemampuan menghadapi berbagai tekanan akan mampu melahirkan performa yang tinggi dan akhirnya bisa menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya dengan efektif. Sebaliknya individu yang tidak memiliki kemampuan menghadapi berbagai tekanan akan menyebabkan individu berada dalam kondisi yang tidak nyaman. Kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan dalam psikologi diistilahkan dengan resiliensi.

Triyana, dkk (2015) pernah meneliti hubungan antara resiliensi dan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dari penelitiannya ditemukan adanya hubungan negatif antara resiliensi dan stress, yang berarti semakin tinggi resiliensi semakin rendah tingkat stres

mahasiswa. Hasil penelitian Triyana, dkk (2015) tersebut sejalan dengan hasil penelitian Rosyani (Roellyana dan Listiyandini, 2016) yang menemukan adanya hubungan positif antara resiliensi dan *coping* menghadapi stress, yang berarti semakin tinggi resiliensi semakin baik *coping* menghadapi stress.

Desmita (2009) mengutarakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengantisipasi, meminimalkan, menghilangkan dampak-dampak negatif dari kondisi yang tidak nyaman, tidak menyenangkan yang muncul dalam kehidupan. Adanya kemampuan resiliensi akan membuat individu lebih adaptif dengan kondisi yang tidak menyenangkan.

Adanya kemampuan resiliensi akan membuat individu mampu mengatasi berbagai permasalahan kehidupan dengan cara tertentu, dan individu akan mampu mengambil keputusan yang tepat dalam kondisi sulit. Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan dapat mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan, ketidakberdayaan menjadi kekuatan, dan kegagalan menjadi kesuksesan (Widuri,

2012). Kemampuan resiliensi ini sangat dibutuhkan oleh siapapun, termasuk mahasiswa, ketika dihadapkan dengan berbagai tekanan yang muncul selama proses penyusunan skripsi.

Muniroh (2012) menambahkan bahwa individu yang memiliki kemampuan resiliensi akan lebih tahan dalam menghadapi berbagai tekanan, dengan cepat bangkit dari kondisi yang tidak menyenangkan dan mampu mencari solusi terbaik untuk mengubah keadaan yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan. Sebaliknya individu yang tidak memiliki kemampuan resiliensi yang baik cenderung perlu waktu yang lebih lama untuk bisa menerima keadaan yang tidak menyenangkan.

Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa resiliensi adalah *mind-set* atau pola pikir yang memungkinkan individu melihat bahwa berbagai pengalaman yang dialami adalah bagian dari proses kehidupan yang harus dilewati. Ketika individu memiliki kemampuan resiliensi yang baik, dirinya akan bisa melahirkan dan mempertahankan sikap positif dalam

keadaan sulit. Berdasar pendapat Reivich dan Shatte di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan resiliensi individu sangat ditentukan dari bagaimana *mind-set* seseorang dalam memandang pengalaman dan kehidupan. Jika *mind-set* seseorang dalam memandang pengalaman dan kehidupan ini banyak diwarnai dengan hal-hal positif maka orang tersebut bisa dikatakan memiliki kemampuan berpikir positif. Hal ini berarti jika individu memiliki kemampuan berpikir secara positif terhadap keadaan yang menimpa dirinya, maka individu akan memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi dalam menghadapi keadaan.

Secara etimologi resiliensi diambil dari kata "*resilience*" yang bisa diartikan sebagai kemampuan untuk kembali ke dalam bentuk semula atau bisa juga dimaknai dengan istilah daya lenting (Alwi, 2002). Istilah resiliensi sering digunakan untuk menggambarkan kepribadian yang stabil atau kemampuan untuk melindungi diri dari dampak negatif suatu kejadian yang menyulitkan dan beresiko (Everal, dkk, 2006).

Smet (dalam Desmita, 2009) menuliskan dalam bukunya bahwa orang yang pertama kali menggunakan istilah resiliensi adalah seorang ahli yang bernama Redl pada tahun 1969 untuk menggambarkan adanya perbedaan sikap dan respon positif dari individu terhadap stres dan keadaan yang tidak menyenangkan.

Menurut Grotberg (2003) resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan kondisi yang tidak menyenangkan yang tidak bisa dihindari. Reivich dan Shatte (Natanael, dkk, 2011) menambahkan pengertian tentang resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk beradaptasi dan bertahan dengan masalah yang sulit, di mana kemampuan ini sangat dibutuhkan dalam mengelola tekanan hidup yang dihadapi. Resiliensi adalah cara pandang atau pola pikir yang membuat individu mampu memandang kehidupan yang dijalani sebagai proses menuju kemajuan. Individu yang memiliki kemampuan resiliensi akan memaknai kesalahan sebagai sesuatu yang wajar terjadi dan mereka akan memaknai dan memanfaatkan

pengetahuannya untuk menentukan langkah untuk meraih keadaan yang lebih baik.

Resiliensi menurut Grotberg (2003) terdiri dari 3 aspek, yaitu :

a. *External Supports*.

Grotberg memberikan istilah "*I Have*" untuk aspek pertama. Aspek ini merupakan karakteristik resiliensi yang bersumber dari pemaknaan individu terhadap besarnya dukungan dan sumber daya yang diperoleh dari lingkungan sosial. *I Have* ini bersumber dari beberapa kategori yang menyumbang pada proses pembentukan resiliensi, termasuk di dalamnya yaitu (1) memiliki orang yang dapat dipercaya, yang bisa diandalkan pada saat dan situasi apapun. Individu yang mempunyai orang yang dapat dipercaya akan secara otomatis meningkat pula kemampuan resiliensinya; (2) memiliki orang yang selalu memberi semangat agar mandiri, (3) bisa mengakses layanan, misalnya layanan pendidikan, kesehatan, atau layanan lainnya, (4) mengetahui pedoman dan aturan dalam berperilaku, (5)

memiliki sosok yang layak jadi contoh (*role models*), dan (6) dapat berhubungan secara baik dengan keluarga dan komunitas.

b. *Inner Strengths*.

Grotberg menggunakan istilah “*I Am*” untuk aspek kedua, yang merupakan sumber resiliensi yang berasal dari kualitas pribadi, seperti keyakinan, perasaan, dan tingkah laku. Aspek ini terbagi dalam beberapa bagian, yaitu : (1) adanya perasaan bahwa dirinya memiliki kesamaan dengan kebanyakan orang yang bisa menyukai dan mencintai; (2) ada perasaan bangga dan berharga dalam dirinya, yaitu individu sadar bahwa dirinya sosok individu yang penting dan berharga dengan apa yang telah dilakukan atau dicapainya, serta tidak akan membiarkan siapapun meremehkan dirinya. Ketika individu sedang menghadapi masalah, keyakinan diri ini akan sangat membantu individu untuk bisa kuat dalam menghadapi dan mengatasi masalah. (3) individu juga dapat menghargai orang lain, (4) empati dan peduli pada keadaan orang lain, serta

dapat mengekspresikannya dalam bentuk perilaku yang beragam. Empati bisa dilakukan dengan ikut merasakan bagaimana ketidaknyamanan yang dialami orang lain dan ingin melakukan sesuatu yang dapat menghentikannya; (5) memiliki kepercayaan diri, optimis, dan terakhir (6) mandiri, bertanggung jawab, dan konsekuen atas perilakunya. Individu memiliki kebebasan untuk melakukan berbagai hal sesuai dengan keinginannya dan siap menerima konsekuensi atas perbuatannya.

c. *Interpersonal and Problem-Solving Skills*.

Aspek ini oleh Grotberg disebut juga dengan istilah “*I Can*” yang merupakan keterampilan-keterampilan sosial dan interpersonal yang dimiliki individu. Aspek ini terdiri dari beberapa bagian, yaitu : (1) mampu mengekspresikan pikiran dan perasaannya kepada orang lain dengan baik (asertif), serta bisa mendengarkan perkataan orang lain, (2) Dapat mengukur tingkat temperamen diri sendiri, sehingga mengerti bagaimana harus bertindak, mengambil resiko atau diam, dan

berhati-hati serta dapat pula melihat dan merasakan temperamen orang lain. Kemampuan ini akan sangat dibutuhkan saat individu berkomunikasi dengan orang lain.

Menurut Arifin (Rohmah, 2012) berpikir positif merupakan cara berpikir individu yang berakar dari sesuatu yang baik, yang dapat mengobarkan semangat untuk melakukan transformasi yang mengarah pada kehidupan yang lebih baik. Berpikir positif adalah sikap mental yang mengarahkan individu untuk lebih banyak memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, bayangan, dan imajinasi yang positif dan menjauhkan diri dari memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata dan bayangan atau imajinasi yang negatif bagi pikiran individu.

Sedangkan menurut Albrecht (1980) berpikir positif adalah upaya untuk memfokuskan pada hal-hal yang positif serta pada bahasa dan kata-kata positif sehingga tercipta pikiran dan perasaan yang positif pada individu.

Albrecht (1980) mengungkapkan beberapa aspek dalam berpikir positif yaitu terdiri dari :

- a. Harapan yang positif (*positive expectation*), yaitu memfokuskan pada kesuksesan, mencegah terjadinya masalah, serta menjauhkan diri dari pikiran yang mengarah pada kegagalan. Harapan yang positif juga berarti individu percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu, dan menjauhkan diri dari pikiran kegagalan.
- b. Afirmasi diri (*self affirmation*), yaitu memfokuskan perhatian pada kelebihan-kelebihan pada dirinya dengan asumsi bahwa antara individu satu dengan individu lain sama-sama berartinya.
- c. Pernyataan yang tidak menilai (*non judgment talking*), adalah pernyataan yang banyak mengarah pada mendeskripsikan suatu keadaan daripada menilai kenyataan atau keadaan yang ada. Pernyataan yang tidak menilai ini diharapkan bisa sebagai pengganti pada saat individu cenderung memberikan pernyataan yang negatif tentang suatu keadaan/kenyataan.
- d. Penyesuaian terhadap kenyataan (*reality adaptation*) yaitu berusaha

untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang ada, menghindari diri dari penyesalan, frustrasi dan perasaan bersalah, bisa menerima masalah dan mencoba menghadapinya dengan segala konsekuensinya.

Mahasiswa yang memiliki kemampuan berpikir positif akan memandang bahwa kesulitan dan tantangan yang dialami ketika menyusun skripsi sebagai sesuatu yang harus dilewati dan menganggap bahwa tantangan dan kesulitan itu akan semakin mendewasakan dirinya, baik secara intelektual maupun kepribadian. Adanya sikap mental atau *mind-set* yang seperti itu dalam menghadapi tantangan dan kesulitan, maka mahasiswa akan dapat bertahan dan mampu melewati setiap tekanan dan kesulitan yang ada, tanpa harus disertai dengan stress berat atau depresi.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti terdorong untuk meneliti keterkaitan antara berpikir positif dan kemampuan resiliensi pada mahasiswa yang sedang dalam proses menyusun skripsi di Prodi Psikologi Fakultas Ilmu

Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.

Dalam penelitian ini peneliti mengajukan hipotesis yang berbunyi : ada hubungan positif antara berpikir positif dan kemampuan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi kemampuan berpikir positif semakin tinggi pula kemampuan resiliensinya.

### **Metode**

#### *Identifikasi Variabel*

Ada dua variabel penelitian yang dilibatkan dalam penelitian ini, yaitu satu variabel tergantung yaitu resiliensi dan satu variabel bebas yaitu berpikir positif.

#### *Instrumen Penelitian*

Resiliensi diukur dengan skala resiliensi yang disusun dengan mengacu pada teori Grotberg (2003) yang aspek-aspeknya terbagi dalam 3 bagian, yaitu : a. *External support (I Have)*, b. *Inner strengths (I Am)*, dan c. *Interpersonal and problem-solving skills (I Can)*. Semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala resiliensi menunjukkan semakin tinggi kemampuan resiliensinya. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh dari skala resiliensi

menunjukkan semakin rendahnya kemampuan resiliensinya. Skala Resiliensi terdiri dari 51 aitem dimana setiap aitemnya memiliki indeks daya beda di atas 0,3 dan secara keseluruhan aitem diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,944.

Berpikir positif diukur dengan skala berpikir positif yang disusun dengan mendasarkan diri pada aspek-aspek berpikir positif yang dikemukakan Albercht (1980) yaitu : a. Harapan yang positif (*positive expectation*) b. Afirmasi diri (*self affirmation*) c. Pernyataan yang tidak menilai (*non judgment talking*) d. Pernyesuaian terhadap kenyataan (*reality adaptation*). Semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala berpikir positif menunjukkan semakin baik pula tingkat kemampuan berpikir positif. Skala Berpikir Positif terdiri dari 48 aitem, dan semua aitemnya memiliki indeks daya beda di atas 0,3 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,949.

#### *Subjek Penelitian*

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa program studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga yang sedang menyusun skripsi dengan masa studi lebih dari

delapan semester yang berjumlah 156 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *quota sampling*. Peneliti menggunakan teknik *quota sampling* dengan alasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tidak diketahui tempat tinggalnya dan sudah jarang yang berada ke kampus, sehingga hanya mahasiswa yang sedang berada di kampus saja yang menjadi sampel penelitian. Dari hasil pengambilan sampel diperoleh jumlah sampel sebanyak 75 orang.

#### *Metode Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Pendekatan ini memungkinkan adanya pembuktian sebuah teori dengan cara meneliti hubungan antara variabel-variabel yang ada dengan menggunakan instrumen (alat ukur) penelitian yang sesuai. Output dari penelitian ini berupa angka yang dapat dianalisis secara statistik (Cresswell, 2010). Jenis penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis korelasional, yaitu penelitian yang

bertujuan untuk membuktikan ada tidaknya hubungan antar variabel.

*Teknik Analisis*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah Spearman Rho (*non parametric*). Teknik analisis ini dipilih dikarenakan berdasar

uji asumsi didapatkan bahwa variabel berpikir positif berdistribusi tidak normal. Dari hasil analisis dengan Spearman rho diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,738 dengan p : 0,000 (bisa dilihat tabel 5).

**HASIL**

**Tabel 1**  
**Kategorisasi Berpikir Positif**

Kategori Subjek	Rumusan Norma	Jumlah	Prosentase
Rendah	$X < 96$	0	0 %
Sedang	$96 \leq X < 144$	29	38,7 %
Tinggi	$144 \leq X$	46	61,3 %

**Tabel 2**  
**Kategorisasi Resiliensi**

Kategori Subjek	Rumusan Norma	Jumlah	Prosentase
Rendah	$X < 102$	0	0 %
Sedang	$102 \leq X < 153$	42	56 %
Tinggi	$153 \leq X$	33	44 %

**Tabel. 3**  
**Hasil Uji Normalitas**

Variabel	p	Kaidah Normalitas	Keterangan
Berpikir Positif	0,015	$p > 0,05$	tidak normal
Resiliensi	0,200	$p > 0,05$	normal

Keterangan tabel : (p) adalah indeks normalitas Kolmogorov Smirnov Z

**Tabel. 4**  
**Hasil Uji Linieritas**

Valiabel	Kaidah Sig. Linieritas (P)	Linierity	Keterangan
Berpikir positif dan resiliensi	p < 0,05	0,000	linier

Keterangan tabel : (P) adalah taraf signifikansi linearitas

**Tabel 5**  
**Hasil analisis Spearman Rho**  
**Correlations**

		resiliensi	berpikir_positif
Spearman's rho	resiliensi	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	75
	berpikir_positif	Correlation Coefficient	,738**
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	75

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Diskusi

Dari hasil analisis data dengan menggunakan teknik Spearman rho diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,738 dengan p : 0,000. Hasil ini membuktikan bahwa hipotesis dinyatakan diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif secara sangat signifikan antara berpikir positif dan resiliensi. Hal ini berarti

semakin tinggi kemampuan berpikir positif individu akan semakin baik pula kemampuan resiliensinya. Adapun sumbangan efektif berpikir positif terhadap kemampuan resiliensi sebesar 60,7 % (R Square : 0,607). Hal ini berarti ada 39,3 % faktor lain (selain berpikir positif) yang mempengaruhi resiliensi, antara lain : emosi positif, dukungan sosial, keberagamaan atau spiritualitas.

Menurut Albrecht (1980) berpikir positif adalah upaya untuk memusatkan perhatian pada hal-hal yang positif dan menggunakan bahasa, ucapan, dan kata yang positif untuk membentuk pikiran, yang bisa melahirkan pikiran dan perasaan yang positif dalam diri individu.

Menurut Jatmika (2016) berpikir positif adalah pendekatan yang melihat tantangan dan masalah yang ada dari sudut pandang yang positif. Individu yang berpikir positif akan memaknai situasi yang tidak menyenangkan dengan cara pandang yang lebih positif dan berusaha menghadapinya dengan cara yang baik, belajar untuk melihat sisi baik dari orang lain, memandang diri dan kemampuannya secara lebih positif.

Mahasiswa yang memiliki kemampuan berpikir positif menurut Albrecht (1980) akan memiliki harapan yang positif, yaitu lebih memusatkan perhatian pada keberhasilan, dan kemampuan mengantisipasi masalah serta menghindari diri dari pikiran-pikiran kegagalan. Harapan yang

positif juga berarti mempercayai bahwa dirinya mampu untuk melakukannya, dan menjauhkan dari bayangan kegagalan. Mahasiswa yang memiliki harapan yang positif ketika dihadapkan dengan berbagai kesulitan, tantangan, hambatan dan tekanan pada saat menyusun skripsi, akan yakin dan optimis (aspek *inner strength*) bahwa dirinya akan mampu menghadapinya, serta menganggap bahwa tantangan dan kesulitan itu akan semakin mendewasakan dirinya, baik secara intelektual maupun kepribadian.

Selain itu Albrecht (1980) juga menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan berpikir positif akan memiliki kemampuan beradaptasi dengan kenyataan (*reality adaptation*) yang diwujudkan dalam bentuk menerima kenyataan yang ada, berusaha untuk menyesuaikan diri, menghindari diri dari penyesalan, frustrasi, perasaan bersalah, bisa menerima masalah dan mencoba mengatasinya dengan segala konsekuensinya.

Jika melihat hasil kategorisasi, didapatkan bahwa kebanyakan subjek

penelitian memiliki kemampuan berpikir positif yang tinggi (61,3 %), sehingga dengan kemampuan ini maka mahasiswa ketika dihadapkan dengan kenyataan bahwa menurut dosen pembimbing skripsi (DPS) masih banyak kekurangan dan kesalahan pada skripsi yang dibuatnya, dan mengharuskan dirinya untuk memperbaiki sesuai dengan tuntutan DPS, tidak membuatnya kemudian mengalami penyesalan, frustrasi, dan menyalahkan diri, tetapi akan segera menyesuaikan diri dengan tuntutan DPS, dan tetap berusaha mencoba menghadapinya. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki sifat mandiri dan bertanggung jawab, konsekuen atas perilakunya, serta menerima berbagai konsekuensi dari perilakunya.

Adanya sikap mental atau *mind-set* dari mahasiswa yang seperti di atas dalam menghadapi tantangan dan kesulitan, maka mahasiswa dapat bertahan dan mampu melewati setiap tekanan dan kesulitan yang ada, tanpa harus disertai dengan stress berat atau depresi. Hal ini selaras dengan

pendapat Jatmika (2016) yang menyampaikan bahwa dengan berpikir positif akan mendukung individu untuk lebih resilien di tengah tantangan yang muncul di luar dugaan. Hal ini sesuai dengan temuan bahwa subjek penelitian memiliki kemampuan resiliensi yang baik (56 % dalam kategori sedang dan 44 % dalam kategori tinggi).

### **Kesimpulan**

Dari hasil analisis data dapat disimpulkan adanya hubungan positif secara sangat signifikan antara kemampuan berpikir positif dan kemampuan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di program studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga. Semakin baik kemampuan berpikir positif pada mahasiswa semakin tinggi/baik pula resiliensinya. Adapun sumbangan efektif berpikir positif terhadap kemampuan resiliensi sebesar 60,7 % (R Square : 0,607). Hal ini berarti ada 39,3 % yang merupakan faktor lain (selain berpikir positif) yang mempengaruhi resiliensi, di antaranya : dukungan sosial,

spiritualitas atau keberagaman dan emosi positif.

Dengan melihat besarnya sumbangan kemampuan berpikir positif terhadap resiliensi, maka dapat disarankan kepada mahasiswa agar senantiasa meningkatkan kemampuan berpikir positif ketika dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan dan tantangan, sehingga diharapkan mahasiswa akan dapat melewati setiap situasi yang penuh tantangan dan tekanan secara adaptif, tanpa menimbulkan efek negatif, baik secara fisik maupun psikologis (psikosomatis). Sedangkan bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan yang lebih kompleks, yaitu dengan pendekatan *mixed method*, mengkaitkan resiliensi sebagai variabel tergantung dengan variabel bebas lainnya, misal : dukungan sosial, spiritualitas atau keberagaman, emosi positif atau regulasi emosi. Selain untuk peneliti selanjutnya disarankan juga untuk menggunakan subjek yang berbeda.

### **Kepustakaan**

- Albercht, B.F. 1980. *Brain Power: Learn to Improve Your Thinking Skills*. New Jersey : Prectice Hall Inc.Englewood Cliffs.
- Alwi, H. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* Edisi ketiga. Jakarta: Balai Pustaka.
- Arsaningtias, R.P. 2017. Analisis Faktor Stresor Yang Berhubungan Dengan Stres Mahasiswa Program Studi S1 Yang Melaksanakan Skripsi Di Universitas Airlangga Surabaya. *Skripsi*. Surabaya : Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
- Aulia, S dan Panjaitan, R.U. 2019. Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 7 (2), 127-134
- Creswell, J. W. 2010. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed (Third Edition)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosdakarya Offset.
- Everal, R.D, Altrows, K.L, and Paulson, B.L 2006. *Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents*.

*Journal of Counseling and Development*, 84 (4), 461-470

- Grotberg, E. H. 2003. *Resilience for Today : Gaining Strength from Adversity*. United States of America: Praeger.
- Hudori, M. (2013). Peranan Mahasiswa Dalam Mewujudkan Wawasan Multikultural di Lingkungan Kampus. *Makalah*. Disampaikan di Orientasi Multikultural Mahasiswa Lintas Agama Provinsi Bengkulu pada tanggal 5-7 Mei 2014.
- Jatmika, D. 2016. Berpikir Positif: Memaknai Tantangan Hidup Secara Positif. *Buletin KPIN*, 2 (13)
- Khusniatun. 2014. Hubungan Antara Resiliensi Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta : Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Muniroh, S. M. 2010. Dinamika Resiliensi Orang Tua Anak Autis. *Jurnal Penelitian*. 7 (2), 1-9.
- Natanael, B., Dziedzic, T., Tiatri, S., Sorokowski, P., Kartasasmita, S. (2011). The Different of Resilience between Indonesia and Polish Students. *Makalah*. Disampaikan dalam The International Conference on Psychology of Resilience yang diselenggarakan pada tanggal 22 September 2011 di Universitas Indonesia
- Reivich, K. And Shatte, A. 2002. *The Resilience Factor* . New York : Random House, Inc.
- Rifa'i, M.S. 2017. Hubungan Kekuatan Akidah Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Roellyana, S dan Listiyandini, R.A. 2016. Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Makalah*, disampaikan dalam Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia , 1 (1), 29-37
- Rohmah, L. 2012. Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kepatuhan Pada Aturan Studi Pada Santri di Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Tambakberas Jombang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Malang : Fakultas Psikologi Universitas

Islam Negeri Maulana Malik  
Ibrahim Malang

- Triyana, M., Tuti, H., Nugraha, A. K. 2015. Hubungan Resiliensi dan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Surakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Widuri, E. L. 2012. Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Humanitas*. 9 (2), 147-156.