

Dukungan sosial teman sebaya terhadap optimisme pada mahasiswa *double degree*

Peer social support towards optimism in double degree students

Maria Nikita^{1*}, Husnul Khotimah², Risa Juliadilla³

¹Universitas Merdeka Malang, Malang

Received Nov 27, 2022 | Accepted June 19, 2023 | Published June 23, 2023

Abstract: The changing of learning from direct methods to indirect methods without direct interaction in class, is a challenge for double degree students in D3 English Program at Merdeka University of Malang. The problems found are related to the low level of optimism. This study aims to determine the effect of peer social support on optimism in double degree students. The research method used is quantitative. The sampling technique is a proportionate stratified random sampling of 90 students from 148 population of double degree programs. The method of data collection using Likert scale. The scale items for peer social support (51 valid) and optimism (38 valid) with a reliability coefficient of 0.949 peer social support and 0.918 optimism. Data analysis used simple linear regression analysis with SPSS v.26 program. The results of hypothesis testing show a significance value of $0.000 < 0.05$, which means that there is a significant influence between peer social support on optimism with an effective contribution of 33.4%.

Keywords: double degree students; optimism; peer social support

Abstrak: The transition from face-to-face learning to distance learning without direct interaction in the classroom poses a particular challenge for double degree students in the English Language Diploma Program at Merdeka University, Malang. One issue identified is the low level of optimism. This study aims to examine the influence of peer social support on optimism among double degree students in the English Language Diploma Program at Merdeka University, Malang. The research method employed is quantitative. The sampling technique used is proportionate stratified random sampling, involving 90 students out of a population of 148 double degree program participants. Data collection relied on the use of Likert scales. The scale items include peer social support (51 valid items) and optimism (38 valid items), with reliability coefficients of 0.949 for peer social support and 0.918 for optimism. Data analysis was performed using simple linear regression analysis with the SPSS v.26 software. The hypothesis testing results through simple linear regression analysis indicate a significant influence of peer social support on optimism, with an effective contribution of 33.4%.

Kata Kunci: dukungan sosial teman sebaya; mahasiswa *double degree*; optimisme



Copyright ©2023. The Authors. Published by Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam. This is an open access article under the CC BY NO SA. Link: [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International — CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

^{1*} Corresponding Author: Maria Nikita, email: maria.nikita@student.unmer.ac.id, Universitas Merdeka Malang, Jl. Terusan Dieng No. 62-64, Kota Malang, 65146, Indonesia.

Pendahuluan

Dalam melaksanakan pendidikan di jenjang perguruan tinggi, terdapat berbagai macam strategi pendidikan yang dilakukan oleh setiap universitas dengan tujuan meningkatkan kualitas mutu lulusan para mahasiswanya. Adapun salah satu strategi pendidikan yang dapat dilakukan yaitu dengan mengadakan program *double degree* bagi mahasiswa. Dengan adanya program *double degree* tersebut, dapat memungkinkan para mahasiswanya untuk memperoleh gelar ganda dalam waktu bersamaan di dua program studi yang berbeda. Salah satu universitas yang memiliki program tersebut yaitu Universitas Merdeka Malang.

Pada penelitian (Wider et al., 2022) menunjukkan adanya korelasi antara optimisme dengan lingkungan pada mahasiswa di Malaysia selama pandemi Covid-19, dalam melaksanakan kewajibannya selama proses perkuliahan secara daring sebagai dampak dari adanya pandemi covid-19, dapat menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa dengan adanya perubahan metode belajar dari *offline* menjadi *online* yang masih dilakukan sekarang sehingga memungkinkan munculnya kecemasan dan turunya optimisme (Biber et al., 2022), terutama bagi mahasiswa aktif *double degree* D3 Bahasa Inggris di Universitas Merdeka Malang. (Okabe-Miyamoto et al., 2022) juga mengungkapkan banyaknya laporan tentang emosi negatif pada penggunaan konferensi video oleh 558 mahasiswa. Kaitannya dengan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa *double degree* tersebut yakni terdapat sebuah fenomena unik adanya sikap optimisme yang rendah di kalangan mahasiswa aktif *double degree* D3 Bahasa Inggris di Universitas Merdeka Malang. Mahasiswa *double degree* D3 Bahasa Inggris Universitas Merdeka Malang memiliki beberapa hambatan dan kesulitan dalam menjalani perkuliahannya, yaitu antara lain jadwal perkuliahan yang berbentrok antara fakultas asal dengan D3 Bahasa Inggris, beban studi akademis yang harus ditempuh 35 sampai dengan 40 SKS per semesternya, serta beban tugas yang dinilai berlebihan. Dengan beban studi yang tinggi dan metode pembelajaran *Online* sehingga mengharuskan mahasiswa *double degree* melaksanakan belajar mandiri yang dapat menurunkan tingkat optimisme (Hwang & Kim, 2023). Penelitian (Berdida & Grande, 2023) menunjukkan adanya hubungan tekanan akademik dengan kualitas kehidupan pada 611 siswa Filipina selama pandemi covid-19.

Pada penelitian (Chang et al., 2021) dengan munculnya transisi metode belajar dari tatap muka menjadi *Online* dapat meningkatkan peluang pelajar mengalami depresi karena tingginya beban tugas yang ada. Pada penelitian (Rasheed et al., 2022) menggunakan sampel 302 mahasiswa dari Punjab, Pakistan mengungkapkan adanya gangguan pada pencarian makna kehidupan dan kualitas kehidupan pada mahasiswa selama pandemi covid-19. Hal serupa dapat ditemukan pada mahasiswa *double degree* D3 Bahasa Inggris Universitas Merdeka Malang ketika sedang menemui kesulitan, maka mereka akan selalu berpandangan bahwa hal tidak menyenangkan terjadi dalam kehidupan mereka secara berkelanjutan atau bersifat permanen.

Di sisi lain, ketika mahasiswa *double degree* tersebut diberikan penilaian kurang baik terhadap performa kinerjanya dalam pelaksanaan perkuliahan *double degree* D3 Bahasa Inggris, maka mahasiswa tersebut cenderung beranggapan bahwa memang dirinya tidak mampu bukan hanya dalam bidang akademik, melainkan pada bidang diluar perkuliahan. Alih alih mengapresiasi usaha yang telah dilakukan serta melakukan pembaruan usahanya (McGinnis, 1995), mereka cenderung bersikap untuk mengeneralisasikan ketidakberhasilan mereka pada bidang lainnya yang belum tentu mereka akan mengalami kegagalan yang sama.

Ketika mahasiswa *double degree* memperoleh nilai IPK tidak memuaskan pada mata kuliah tertentu, mereka cenderung beranggapan bahwa memang dari faktor diri mereka sendirilah yang tidak pintar, sehingga tidak bisa memperoleh nilai IPK seperti yang diharapkan. Namun ketika mereka memperoleh nilai tinggi dalam tugas kelompok, mereka cenderung beranggapan bahwa teman-temannya lah yang lebih banyak berkontribusi dalam menyelesaikan tugas tersebut. Seligman (2006) menuturkan bahwa individu yang optimis tidak seharusnya berfokus dan larut dalam kegagalan serta penyesalan diri, melainkan akan menyusun strategi yang tepat setelah kegagalan menimpa dirinya untuk segera bangkit.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 11 Oktober 2021 dengan survey secara kuantitatif dan kualitatif menggunakan *google form* untuk dapat mengetahui persentase faktor penyebabnya terhadap 90 mahasiswa *double degree* D3 Bahasa Inggris Universitas Merdeka Malang tergambarkan bahwa terdapat tiga faktor penyebab utama yaitu faktor jam perkuliahan yang berbentrok antara perkuliahan di D3 Bahasa Inggris dengan di fakultas asalnya (57,1%), beban tugas yang diberikan terlalu banyak (38,1%), dan dateline tugas di dua program studi yang berdekatan (33,3%).

Hasil yang diperoleh dari studi pendahuluan tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh (Russell et al., 2008) terhadap 547 mahasiswa *double degree* di Universitas Wollongong Australia yang menunjukkan bahwa sebanyak 61% faktor yang menyebabkan rendahnya sikap optimisme yaitu berasal dari jadwal perkuliahan di antara dua program studi yang berbentrok dan sebanyak 39% dikarenakan *heavy workload*. Penelitian lainnya terhadap mahasiswa *double degree* dengan program studi utama Psikologi, yaitu penelitian kualitatif oleh Baldry et al. (2018) terhadap 12 mahasiswa *double degree* S1 di sebuah universitas besar yang berlokasi di Queensland, Australia, dimana studi tersebut menjelaskan bahwa beberapa partisipan penelitian mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal perkuliahannya di dua program studi sekaligus, mengalami hambatan dalam mempelajari materi pembelajaran yang diberikan, serta terkadang mereka meragukan apakah dapat menyelesaikan gelar gandanya dan mewujudkan karirnya di masa depan dengan baik atautkah tidak.

Seligman (2006) mengungkapkan bahwa yang menjadi salah satu faktor pengaruh rendahnya tingkat optimisme pada diri seseorang disebabkan oleh kurangnya dukungan sosial yang diterima. Pernyataan tersebut sejalan dengan fenomena yang ditemukan penulis di lapangan, yakni adanya dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa *double degree* D3 Bahasa Inggris di Universitas Merdeka Malang. Desmita (2010) mendefinisikan teman sebaya sebagai seseorang yang memiliki rentang usia dan tingkat kedewasaan yang tidak jauh berbeda dengan teman-teman lainnya. Sarafino & Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial mengacu pada suatu kondisi yang dapat mempengaruhi seorang individu merasa nyaman dan dipedulikan atas bantuan yang telah diberikan. Fokus dari penelitian ini yaitu menganalisis pengaruh dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya terhadap optimisme dengan menggunakan data populasi dari 148 mahasiswa *double degree* Universitas Negeri Malang. Pada penelitian yang dilakukan Huang & Zhang (2022) menjelaskan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam konteks pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Berdasarkan pemaparan, tujuan penelitian ini menjelaskan pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap optimisme pada mahasiswa *double degree* D3 Bahasa Inggris Universitas Merdeka Malang. Hipotesis pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap optimisme pada mahasiswa

Metode

Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif. Populasi yang digunakan yakni seluruh mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yaitu tepatnya pada program studi *double degree* D3 Bahasa Inggris tahun ajaran 2021/2022 yang berjumlah 148 mahasiswa. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini disebut sebagai *proportionate stratified random sampling*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel penelitian yang akan di ambil dari setiap angkatan yaitu berjumlah 30 orang mahasiswa. Sehingga akumulasi jumlah sampel penelitian dari ketiga angkatan, yaitu angkatan 2021, 2020, dan angkatan 2019 sebanyak 90 orang mahasiswa. Metode yang dipakai untuk pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala. Pengumpulan data menggunakan skala Likert yang terdiri dari skala dukungan sosial teman sebaya dan skala optimisme. Adapun untuk skala dukungan sosial teman sebaya mengacu pada teori (Sarafino & Smith., 2011) dengan jumlah aitem 58 butir, sedangkan untuk skala optimisme mengacu pada teori (Seligman, 2006) dengan jumlah aitem sebanyak 59 butir. Skala dukungan sosial teman sebaya disusun berdasarkan aspek teori (Sarafino & Smith., 2011) yang meliputi *emotional support, tangible or instrumental support, informational support, dan companionship support*. Skala optimisme disusun berdasarkan aspek teori (Seligman, 2006) yang terdiri dari *permanence, pervasiveness, dan personalization*.

Penghitungan uji validitas pada penelitian ini menggunakan *construct validity* melalui *expert judgement* dan formula Aiken's V. Formula korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan *software* SPSS v. 26 juga akan digunakan dengan tujuan untuk keperluan perhitungan validitas butir aitem. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan *software* SPSS v. 26 for windows. Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini meliputi uji normalitas, linearitas, dan uji hipotesis. Dalam melakukan uji normalitas untuk penelitian ini, menggunakan bantuan dari *software* SPSS v. 26 for windows untuk mengetahui pola penyebaran datanya dapat terdistribusi secara normal ataukah sebaliknya. Perhitungan uji linearitas dilakukan dengan bantuan *Software* SPSS v. 26 for windows dengan dasar pedoman pengambilan keputusan yaitu hubungan kedua variabel dikatakan linier jika nilai signifikansi linieritasnya (p) lebih kecil dari 0,05.

Perhitungan uji hipotesis akan memanfaatkan analisis regresi sederhana untuk menguji hipotesis penelitian yang diartikan sebagai metode untuk mengukur seberapa besar pengaruh antara variabel bebas (yaitu dukungan sosial teman sebaya) terhadap variabel terikat (yaitu optimisme) dengan bantuan *software* SPSS 26 for windows. (Azwar, 2015) menyebutkan bahwa dasar pengambilan keputusan dari hasil analisis SPSS v. 26 for windows yaitu apabila nilai signifikansi yang didapat (p) < 0,05 maka hal tersebut berarti terdapat pengaruh yang signifikan di antara dua variabel, begitu pula sebaliknya.

Hasil

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif *double degree* D3 Bahasa Inggris Universitas Merdeka Malang angkatan 2019, 2020, dan 2021. Sampel penelitian ini berjumlah 90 mahasiswa dari populasi penelitian sebanyak 148 mahasiswa. Pengambilan subjek dilakukan secara proporsional dengan jumlah masing masing responden setiap angkatannya sebanyak 30 mahasiswa. Adapun pengambilan data dilaksanakan dengan cara menyebarkan skala penelitian kepada 90 mahasiswa aktif *double degree* D3 Bahasa Inggris Universitas Merdeka Malang dengan menggunakan aplikasi *Google Form*. Dari subjek penelitian, didapat sebanyak 63 mahasiswa perempuan (70%) yang mengisi skala penelitian ini, sedangkan sisanya sebanyak 27 mahasiswa laki laki (30%) turut berpartisipasi dalam pengisian skala penelitian.

Tabel 1
Hasil Analisis Data Statistik

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Dukungan Sosial Teman Sebaya	51	204	127,5	25,5	136	196	159,32	13,595
Optimisme	38	152	95	19	106	148	126,49	10,143

Berdasarkan tabel hasil analisis data statistic di atas, dapat diketahui bahwa pada skor hipotetik skala dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai terendahnya adalah 51, nilai tertinggi 204, rata-rata jawaban adalah 127,5 dengan standar deviasinya yang bernilai 25,5. Sementara itu untuk skala optimisme dapat dilihat pada skor hipotetiknya dengan nilai terendahnya 38, nilai tertinggi 152, rata-rata jawaban 95 dan standar deviasinya 19. Sedangkan untuk nilai skor empirik skala dukungan sosial teman sebaya diperoleh skor empirik dengan nilai terendahnya 136, nilai tertinggi 196, jawaban rata-rata sebesar 159,32, dan standar deviasinya sebesar 13,595. Pada skala optimisme memiliki nilai terendah 106, nilai tertinggi 148, rata-rata jawaban 126,49 dan standar deviasinya 10,143.

Tabel 2
Hasil Kategorisasi Skor Standar

Kategori	Pedoman	Dukungan Sosial Teman Sebaya		Optimisme	
		Jumlah	%	Jumlah	%
Tinggi	$X \geq 153$	56	62%	$X \geq 114$	89%
Sedang	$102 \leq X < 153$	34	38%	$76 \leq X < 114$	11%
Rendah	$X < 102$	0	0%	$X < 76$	0%

Berdasarkan tabel 2 hasil kategorisasi perhitungan skor standar di atas, maka dapat diketahui bahwa pada skala dukungan sosial teman sebaya tidak terdapat subjek yang memperoleh skor rendah, 34 subjek memperoleh skor sedang, dan sisanya sebanyak 56 subjek memperoleh skor tinggi. Sementara pada skala optimisme tidak ada subjek memperoleh skor rendah, 10 subjek memperoleh skor sedang, dan sisanya sebanyak 80 subjek yang memperoleh skor tinggi.

Pada perhitungan aitem untuk skala dukungan sosial teman sebaya diperoleh sebanyak 51 aitem valid dari 58 butir aitem yang tersedia, sehingga terdapat 7 aitem yang gugur. Sedangkan pada skala optimisme terdapat 38 aitem valid dari total 59 butir aitem yang tersedia, sehingga terdapat 41 aitem yang gugur. Berdasarkan perhitungan uji reliabilitas yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa koefisien skala dukungan sosial teman sebaya dan optimisme mendekati 1,00 yang berarti bahwa kedua skala tersebut layak digunakan untuk penelitian (Azwar, 2015).

Berdasarkan tabel 3 hasil uji normalitas penelitian di atas, dapat diperoleh data bahwa kedua variabel yaitu dukungan sosial teman sebaya dan optimisme memiliki distribusi yang normal. Hal tersebut dibuktikan

dengan diperolehnya nilai signifikansi (p) yang lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,200 sehingga sebaran data dapat dikatakan normal.

Tabel 3*Hasil Uji Normalitas Skala Penelitian*

Variabel	Signifikansi	Pedoman	Keterangan
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,200	<i>Sig. > 0,05</i>	Normal
Optimisme	0,200	<i>Sig. > 0,05</i>	Normal

Tabel 4*Hasil Uji Linieritas Skala Penelitian*

Variabel		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Dukungan Sosial Teman Sebaya	Linearity	48,699	.000	Linier
Optimisme	<i>Deviation from Linearity</i>		.218	Linier

Sedangkan pada tabel 4 hasil uji linearitas memperlihatkan bahwa dukungan sosial teman sebaya terhadap optimisme berpengaruh secara linier. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi linearitas sebesar 0,000 yang artinya memenuhi persyaratan suatu data penelitian dikatakan memiliki hubungan yang linear jika $p < 0,05$.

Tabel 5*Hasil Taraf Signifikansi Skala Penelitian*

ANOVA						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	Regression	3061,759	1	3061,759	44,208	0,000
	Residual	6094,730	88	69,258		
	Total	9156,489	89			

a. *Dependent Variable:* Optimisme
b. *Predictors:* (*Constant*), Dukungan Sosial Teman Sebaya

Berdasarkan tabel 5 hasil perhitungan anova, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel bebas memiliki pengaruh signifikan terhadap optimisme sebagai variabel terikat.

Dari tabel 6 hasil perhitungan di atas, dapat diperoleh data bahwa R Square pada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap optimisme berada pada angka 0,334. Hal tersebut bermakna bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif atau memiliki pengaruh terhadap variabel optimisme sebesar 33,4%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya dapat digunakan untuk memprediksi optimisme pada mahasiswa aktif *double degree* D3 Bahasa Inggris Universitas Merdeka Malang dengan sumbangan efektif (*R square*) yang diberikan oleh dukungan sosial teman sebaya terhadap optimisme yaitu sebesar 0,334 atau sebesar 33,4%.

Tabel 6*Sumbangan Efektif Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Optimisme*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.578 ^a	0,334	0,327	8,322

Diskusi

Tujuan pelaksanaan penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap optimisme pada mahasiswa *double degree* D3 Bahasa Inggris di Universitas Merdeka Malang. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini mengambil populasi dari mahasiswa *double degree* D3 Bahasa Inggris di Universitas Merdeka Malang. Jumlah sampel penelitian yaitu 90 mahasiswa aktif *double degree* D3 Bahasa Inggris Universitas Merdeka Malang dari angkatan 2019, 2020, dan angkatan 2021.

Berdasarkan hasil kategorisasi yang telah dilakukan, diperoleh sejumlah 56 subjek penelitian yang berada pada kategori tinggi dan 34 lainnya pada kategori sedang untuk dukungan sosial teman sebaya yang dapat menunjukkan bahwa dalam menjalankan perkuliahan *double degree*nya mahasiswa *double degree* tersebut memperoleh dukungan yang berupa pemberian empati, kasih sayang, pemberian bantuan baik secara materi maupun berupa pertolongan bantuan secara langsung dalam menyelesaikan tugas perkuliahan sebagai mahasiswa *double degree*. Selain itu, dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebayanya juga berupa pemberian informasi, saran, serta nasihat yang dibutuhkan ketika mengalami kendala dalam pelaksanaan perkuliahannya di *double degree*. Begitu pula dengan dukungan sosial dari teman sebaya yang diterima dalam bentuk kesempatan untuk bergabung dalam kelompok serta mengalami rasa kebersamaan dalam suatu kelompok. (Ushfuriyah, 2015) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diberikan dapat membuat mahasiswa merasa lebih bersemangat dalam menyelesaikan beban studinya, mampu merasakan keberadaan orang lain di kehidupannya, serta lebih berfokus pada sudut pandang dan pengharapan yang positif terhadap permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga pada akhirnya mampu menyelesaikan sesuai dengan kemampuannya. (SEPTIAWATI, 2017) menerangkan bahwa dukungan sosial teman sebaya bermanfaat untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan tindakan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

Pada skala optimisme juga dapat diketahui dari hasil kategorisasi data penelitian dimana sebanyak 80 mahasiswa berada di kategori tinggi (89%), 10 mahasiswa pada kategori sedang (11%), serta tidak terdapat subjek pada kategori rendah. Hasil data tersebut menggambarkan bahwa subjek penelitian memiliki tingkat optimisme pada kategori tinggi. (Seligman, 2006) menjelaskan bahwa individu yang memiliki sikap optimisme akan memandang suatu peristiwa baik diyakini akan bersifat menetap atau permanen dalam hidupnya. Ketika individu berada pada peristiwa menyenangkan, maka individu tersebut akan beranggapan bahwa peristiwa menggembirakan itu berasal dari hal yang sifatnya umum atau universal. Karena individu yang optimis yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, maka setiap peristiwa baik akan dianggap berasal dari dalam dirinya.

Dalam menjalani perkuliahan sebagai seorang mahasiswa *double degree*, maka sikap optimisme ini dibutuhkan dalam rangka untuk mampu menyelesaikan gelar ganda yang telah dimulai sejak awal tahun masuk kuliah. Mahasiswa dengan dua jurusan yang berbeda akan berhadapan dengan dua jenis lingkungan

perkuliahan yang berbeda, baik dari segi pembelajaran, karakteristik pengajar dan teman sebayanya, maupun dari beban akademik yang dua kali lebih banyak jika dibandingkan dengan mahasiswa pada umumnya.

Dari hasil kategorisasi optimisme yang telah dihitung, dapat diperoleh gambaran bahwa subjek penelitian sejumlah 80 mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi, sisanya sebanyak 10 mahasiswa tergolong di kategori sedang. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa ketika mahasiswa *double degree* memperoleh stresor akademik lebih banyak daripada mahasiswa dengan satu jurusan, maka mahasiswa *double degree* tersebut masih menunjukkan sikap optimismenya yang dapat ditandai dengan keyakinannya terhadap kemampuannya untuk tetap melanjutkan perkuliahan *double degree* nya, tidak mudah menyerah jika menghadapi sesuatu hal yang belum sesuai dengan ekspektasinya, serta mampu menyelesaikan permasalahan akademiknya dengan cara yang tepat.

Berdasarkan jumlah responden yang mengisi skala penelitian dapat diperoleh data bahwa sebanyak 63 mahasiswa berjenis kelamin perempuan (70%) yang berpartisipasi, sedangkan sisanya sebanyak 27 mahasiswa laki laki yang berkontribusi untuk pengisian skala penelitian ini. Sehingga dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek yang mengisi skala penelitian adalah berasal dari mahasiswa *double degree* D3 Bahasa Inggris Universitas Merdeka Malang yang berjenis kelamin perempuan. Hal ini berkaitan pula dengan hasil penelitian mengenai kategorisasi optimisme yang telah diperoleh.

Diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa *double degree* D3 Bahasa Inggris Universitas Merdeka Malang (80 mahasiswa) berada pada kategori tinggi untuk variabel optimisme. Hasil tersebut salah satunya dipengaruhi oleh jenis kelamin mayoritas responden penelitian yaitu perempuan. (Prasetyawati et al., 2021) menyatakan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang berkontribusi memberikan pengaruh terhadap tingkat optimisme mahasiswa, dimana hasil penelitiannya menjelaskan bahwa skor optimisme pada mahasiswa perempuan lebih tinggi daripada skor optimisme di kalangan mahasiswa laki laki ($33.500 > 30.791$).

Pada dasarnya, secara ilmiah perempuan cenderung memiliki sikap kemandirian dalam belajarnya yang jauh lebih tinggi dibanding laki laki (Matthews et al., 2009). Menentukan perilaku agar sesuai dengan tujuan awal membutuhkan adanya sikap kemandirian dan rajin dalam belajar, dimana ciri tersebut didominasi oleh kalangan perempuan (Daulay et al., 2021). (Astuti, 2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kelompok mahasiswa perempuan menduduki posisi lebih tinggi untuk kemandirian dalam belajarnya dibandingkan mahasiswa laki laki dengan nilai rata ratanya $159,6 > 156,3$.

Lebih lanjut, (Aprilia & Khairiyah, 2018) menyatakan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat optimisme dan pengharapan masa depan yang lebih baik dibandingkan dengan laki laki. Sehingga dapat diketahui bahwa salah satu alasan mengapa tingkat optimisme sebagian besar mahasiswa *double degree* D3 Bahasa Inggris Universitas Merdeka Malang berada pada kategori tinggi yaitu karena mayoritas responden yang mengisi skala penelitian adalah mereka yang berjenis kelamin perempuan (sebanyak 63 mahasiswa dari 90 total responden penelitian).

Tingginya tingkat optimisme pada mahasiswa *double degree* D3 Bahasa Inggris Universitas Merdeka Malang sebagai subjek penelitian juga dapat disebabkan oleh adanya pengaruh variabel lainnya yang tidak diteliti. (Seligman, 2006) dalam teorinya menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi optimisme yaitu berasal dari efikasi diri. Selain itu, (Azman, 2018) berdasarkan hasil penelitiannya menuturkan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat optimisme. (Kurniawan

et al., 2015) menambahkan bahwa variabel bebas lainnya yang berpengaruh terhadap tingkat optimisme yaitu berasal dari faktor konsep diri.

Dari hasil perhitungan uji hipotesis penelitian, dapat diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yakni lebih kecil dari 0,05 yang mengandung makna bahwa terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap optimisme pada mahasiswa *double degree* D3 Bahasa Inggris Universitas Merdeka Malang, sehingga dari perhitungan tersebut disimpulkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori (Seligman, 2006) yang menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat optimisme. Adapun sumbangan efektif pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap optimisme pada penelitian ini yaitu sebesar 33,4%.

Jika seorang individu menerima dukungan sosial dari teman sebayanya sesuai dengan kebutuhannya, maka kondisi tersebut dapat berkontribusi untuk memaksimalkan usaha dalam proses belajar, pantang menyerah, serta cenderung lebih mampu dalam beradaptasi pada berbagai kondisi lingkungan sekitar yang ada (Cohen et al., 2000). Lebih lanjut, dengan adanya dukungan sosial teman sebaya dapat memampukan individu untuk mengubah penilaian kognitif dari sudut pandang yang lebih terbuka dan lebih luas, sehingga kemampuan dalam penyelesaian masalah dapat meningkat, dan pada akhirnya dapat membantu individu untuk melakukan perubahan perilaku sesuai dengan tujuannya.

Sebaliknya, ketika mahasiswa tidak menerima dukungan sosial dari teman sebayanya sesuai kebutuhannya, maka kondisi tersebut dapat menurunkan semangat dan kemauan diri untuk belajar, merasa hanya berjuang sendiri, serta tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan dengan maksimal sehingga berakibat pada rendahnya tingkat optimisme (Dhitaningrum & Izzati, 2013). Dalam penjelasan teori oleh (Carver & Scheier, 2009) menerangkan bahwa pemberian dukungan sosial kepada mahasiswa mampu berkontribusi untuk meningkatkan optimisme dalam diri mahasiswa tersebut. (Seligman, 2006) juga menyatakan bahwa dukungan sosial adalah salah satu faktor yang memberikan pengaruh terhadap tingkat optimisme.

Penelitian sebelumnya oleh (Wahyu, 2019) terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menyatakan bahwa dukungan teman sebaya mampu memberikan pengaruh secara signifikan sebesar 39,01% terhadap tingkat optimisme. Sebagai dampaknya, (Seligman, 2006) dalam teori optimismenya menjelaskan bahwa individu yang memiliki sikap optimisme memiliki kemampuan untuk dapat bertahan sekalipun pada kondisi yang sulit dan penuh rintangan. Memiliki sikap optimisme pada mahasiswa *double degree* merupakan salah satu hal yang perlu difokuskan agar ketika menghadapi beberapa *stresor* seperti beban akademik yang dua kali lebih banyak jumlahnya, dapat memilih cara yang tepat dalam menyelesaikannya dan tidak mudah menyerah pada kondisi yang ada.

Adapun pada penelitian ini, segala upaya sudah dilakukan, namun masih ditemukan adanya keterbatasan dalam pelaksanaannya. Keterbatasan tersebut yaitu bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya sumbangan efektif pengaruh dari variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap optimisme pada mahasiswa *double degree* D3 Bahasa Inggris Universitas Merdeka Malang sebesar 33,4% dengan persentase sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Dengan adanya keterbatasan tersebut, maka harapannya peneliti selanjutnya dapat lebih mempertimbangkan dan memperhatikan adanya kehadiran faktor lainnya seperti kecerdasan emosional, kompetisi belajar, dan beban tugas yang dapat mempengaruhi munculnya sikap optimisme pada mahasiswa *double degree* D3 Bahasa Inggris di Universitas Merdeka Malang.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa melalui perhitungan regresi linier sederhana menunjukkan koefisien nilai signifikansi kurang dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima dan persamaan dari regresi tersebut signifikan. Dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel bebas pada penelitian ini memberikan sumbangan efektif untuk memberikan pengaruh terhadap optimisme mahasiswa *double degree* D3 Bahasa Inggris Universitas Merdeka Malang dengan R square 0,334 atau sebesar 33,4%.

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor lain yang dapat mempengaruhi optimisme belajar dari mahasiswa seperti kecerdasan emosional, kompetisi belajar, dan beban tugas yang tinggi pada kurikulum *double degree*.

Referensi

- Aprilia, E. D., & Khairiyah, Y. (2018). Optimisme menghadapi persaingan dunia kerja dan adversity quotient pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(1), 18–33. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i1.9922>
- Astuti, B. (2019). Profil kemandirian belajar mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 12(1), 63–74. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v12i1.24327>
- Azman, E. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan optimisme dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi. In *Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*. <https://repository.uin-suska.ac.id/13943/>
- Azwar. (2015). Metode Penelitian. *Yogyakarta: Pustaka Belajar*.
- Baldry, S., Märtsin, M., & Eivers, A. (2018). Traveling without a destination? A Dialogical analysis of professional identity construction among australian Double Degree Psychology Students. *Identity*, 18(2), 94–108. <https://doi.org/10.1080/15283488.2018.1447483>
- Berdida, D. J. E., & Grande, R. A. N. (2023). Academic stress, COVID-19 anxiety, and quality of life among nursing students: The mediating role of resilience. *International Nursing Review*, 70(1), 34–42. <https://doi.org/10.1111/inr.12774>
- Biber, D. D., Melton, B., & Czech, D. R. (2022). The impact of COVID-19 on college anxiety, optimism, gratitude, and course satisfaction. *Journal of American College Health*, 70(7), 1947–1952. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1842424>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2009). Optimism: Handbook of individual differences in social behavior. *New York: APA*.
- Chang, W. W., Zhang, L., Wen, L. Y., Su, H., & Jin, Y. L. (2021). Association between online self-directed learning ability and negative emotions among college students during the COVID-19 Pandemic: A cross-sectional Study in Anhui Province, East China. *Frontiers in Psychology*, 12(November), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720911>
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2000). Social support measurement and intervention. *New York: Oxford University Press*. <https://academic.oup.com/book/1041>
- Daulay, N., Dan, M., Belajar, K., & Mahasiswa, P. (2021). Motivasi dan kemandirian belajar pada mahasiswa baru. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1). [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18\(1\).5011](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18(1).5011)
- Desmita. (2010). Psikologi perkembangan. In *PT. RemajaRosdakarya*.
- Dhitaningrum, M., & Izzati, U. A. (2013). Hubungan antara persepsi mengenai dukungan sosial orang tua dengan motivasi belajar siswa SMA Negeri 1 Gondang Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Mahasiswa Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*

- Universitas Negeri Surabaya*, 1–6.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/1887>
- Huang, L., & Zhang, T. (2022). Perceived social support, psychological capital, and subjective well-being among college students in the context of online learning during the COVID-19 Pandemic. *Asia-Pacific Education Researcher*, 31(5), 563–574. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00608-3>
- Hwang, E. H., & Kim, K. H. (2023). Relationship between optimism, emotional intelligence, and academic resilience of nursing students: the mediating effect of self-directed learning competency. *Frontiers in Public Health*, 11(May), 1182689. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1182689>
- Kurniawan, S., Priyatama, A. N., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan Konsep diri dengan optimisme dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrawijaya*, 275–285. <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/97/88>
- Matthews, J. S., Ponitz, C. C., & Morrison, F. J. (2009). Early gender differences in self-regulation and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 101(3), 689–704. <https://doi.org/10.1037/a0014240>
- McGinnis, A. L. (1995). Kekuatan Optimisme. *Mitra Utama*.
- Okabe-Miyamoto, K., Durnell, E., Howell, R. T., & Zizi, M. (2022). Video conferencing during emergency distance learning impacted student emotions during COVID-19. *Computers in Human Behavior Reports*, 7, 100199. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100199>
- Prasetyawati, F. Y., Pradana, R. G., & Mukhibun, A. (2021). Studi komparatif perbedaan optimisme pembelajaran daring pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Pendidikan Dompot Dhuafa*, 11(1), 1–9. <http://jurnal.pendidikandd.org/index.php/JPD/article/view/246>
- Rasheed, N., Fatima, I., & Tariq, O. (2022). University students' mental well-being during COVID-19 pandemic: The mediating role of resilience between meaning in life and mental well-being. *Acta Psychologica*, 227(May), 103618. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103618>
- Russell, A. W., Dolnicar, S., & Ayoub, M. (2008). Double degrees: Double the trouble or twice the return? *Higher Education*, 55(5), 575–591. <https://doi.org/10.1007/s10734-007-9076-2>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). Health psychology: Biopsychosocial interactions. In *John Wiley & Sons*.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
- Septiawati, S. (2017). Pengaruh Dukungan sosial dan kepribadian ekstrasversi terhadap minat berwirausaha pada mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 4(2), 77. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i2.3848>
- Ushfuriyah. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa psikologi dalam menyelesaikan skripsi. In *Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/1226/>
- Wahyu, N. (2019). Hubungan dukungan teman sebaya dan konsep diri dengan optimisme mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. In *Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung*. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/7840>
- Wider, W., Taib, N. M., Khadri, M. W. A. B. A., Yip, F. Y., Lajuma, S., & Punniamoorthy, P. A. (2022). The Unique role of hope and optimism in the relationship between environmental quality and life satisfaction during COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph19137661>

This page is intentionally left blank