

Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Berpikir Positif pada Mahasiswa Rantau yang Sedang Mengerjakan Skripsi

¹Irvan Rhamadani, ²Andhita Dyorita Khoiryasdien

Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

irvanrhama@gmail.com, dyorita.kh@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

Education is a means to educate the nation's life by producing a reliable young generation. An overseas student is a student who pursues his education by migrating. This study aims to examine the relationship between social support and positive thinking in overseas students who are working on a thesis. Students who have the ability to think positively will see that the difficulties and challenges experienced when compiling a thesis as something that must be passed and consider that the challenges and difficulties will further mature themselves, both intellectually and personality. The research method used in this study is correlational quantitative method. Correlation is one or more data analysis techniques that are quantitative in nature, two or more variables are said to be correlated if changes in one variable will be followed by changes in the other variable regularly in the same direction (positive correlation) or opposite (negative correlation). The subjects in this study were active students who were writing a thesis as many as 202 students in the Special Region of Yogyakarta. Data collection is done by online distribution using google form which measures social support and positive thinking distributed through social media, then tested using normality test, linearity test, and product moment correlation test. The results of the research conducted are that there is a very significant positive relationship between social support and positive thinking in overseas students who are working on a thesis, where this is known by the value of $r = 0.933$ with a significance of $p = <0.000$. This shows that there is a very significant positive relationship between social support and positive thinking. This study still has some shortcomings such as the research subjects in the type of college and in an unbalanced study programme, which is only on three campuses in DIY Yogyakarta.

Keywords: *Students, Social Support, Positive Thinking*

ABSTRAK

Pendidikan adalah sarana untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dengan mencetak generasi muda yang andal. Mahasiswa perantauan adalah seorang mahasiswa yang menempuh pendidikannya dengan merantau. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dengan berpikir positif pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. 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. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Korelasional merupakan salah satu teknik analisis data atau lebih yang bersifat kuantitatif, dua variabel atau lebih dikatakan berkorelasi apabila perubahan pada variabel yang satu akan diikuti perubahan pada variabel yang lain secara teratur dengan arah yang sama (korelasional positif) atau berlawanan (korelasional negatif). Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif

yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 202 mahasiswa yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengumpulan data yang dilakukan yaitu penyebaran secara *online* menggunakan Google Form yang mengukur dukungan sosial dan berpikir positif yang disebarluaskan melalui media sosial, selanjutnya diuji menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi *product moment*. Hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan berpikir positif pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi, Dimana hal tersebut diketahui dengan nilai $r = 0.933$ dengan signifikansi $p = <0.000$. hal Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan berpikir positif. Penelitian ini masih terdapat beberapa kekurangan seperti pada subjek penelitian dalam jenis perguruan tinggi dan dalam program studi yang tidak seimbang yaitu hanya berada di tiga kampus yang berada di DIY Yogyakarta.

Kata Kunci: Mahasiswa, Dukungan Sosial, Berpikir Positif

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sarana untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dengan mencetak generasi muda yang andal. Tentunya lembaga pendidikan seperti perguruan tinggi memiliki andil dan berperan didalamnya. Daerah Istimewa Yogyakarta adalah tempat pendidikan dengan banyaknya perguruan tinggi yang ada, sehingga banyak mahasiswa di Indonesia yang menuntut ilmu di Yogyakarta. Sehingga hal tersebut semakin menarik minat mahasiswa dari luar daerah untuk merantau ke Yogyakarta dengan tujuan untuk menuntut ilmu dan menyelesaikan jenjang pendidikan yang diinginkannya. Sebagian orang harus merantau ke luar daerahnya untuk mendapatkan pendidikan yang lebih tinggi dengan kualitas pendidikan yang lebih baik. (Astuti dalam Suprastowo dkk, 2020). Mahasiswa adalah peserta pendidikan yang lebih tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar dalam pendidikan tinggi (Kementerian Pendidikan nasional, 2012).

Mahasiswa perantauan adalah seorang mahasiswa yang menempuh pendidikannya dengan merantau. Pastinya akan meninggalkan kampung halamannya dengan menjalani kehidupan sendiri tanpa ada keluarga di sampingnya (Fauzia, 2020). Mahasiswa yang datang dari luar daerah ke tempat baru sebagai perantau untuk menempuh pendidikan biasanya memiliki permasalahan-permasalahan yang akan muncul karena harus beradaptasi dengan kebudayaan yang baru, sistem pendidikan yang mungkin berbeda dan lingkungan sosial yang baru. Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa perantau akan lebih berat pada mahasiswa tahun pertama dan tahun terakhir yang sedang mengalami transisi sekolah menengah atas ke perguruan tinggi serta di tahun terakhir mahasiswa dihadapkan dengan tugas akhir atau skripsi (Fitria, 2019; Pramitha & Astuti 2021).

Karya tulis ilmiah atau skripsi adalah hasil penelitian mahasiswa strata satu (S1) yang membahas hasil penelitiannya sesuai kaidah penelitian dan aturan laporan skripsi. Skripsi tidak hanya tulisan karya ilmiah saja. melainkan menulis karya ilmiah yang satu ini bukan sekedar tugas kuliah syarat kelulusan, terdapat tujuan dibalik mengapa mahasiswa dituntut mampu untuk menyelesaikan tugas akhir ini dengan

menyusun skripsi, mahasiswa diharapkan dapat berpikir secara logis dalam menguraikan serta menyelesaikan suatu permasalahan, dan bisa menuliskan hasil pikirannya ke dalam bentuk laporan yang tersusun dan sistematis (Aziz, 2023).

Hasil riset yang telah dilakukan Syukron (Musliimin, 2021), 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 yang dialami mahasiswa rantau selama menyelesaikan skripsi jika tidak disertai kemampuan untuk dapat beradaptasi akan berakibat pada munculnya gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, *overthinking*, bahkan sampai mengalami depresi.

Beberapa penelitian menemukan bahwa berpikir positif mampu mengubah perilaku individu, berpikir positif efektif dapat mengubah sikap pesimis menjadi optimis dan efektif untuk menurunkan simtom depresi (Machmudati & Diana, 2017). 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 *mindset* 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 stres berat atau depresi (Musliimin, 2021).

Albercht (1980) menyebutkan bahwa Berpikir positif adalah mengatur antara perhatian terhadap sesuatu yang positif, membentuknya dengan bahasa yang positif dan menunjukkan pikiran-pikirannya. Individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikiran-pikirannya ke hal-hal yang positif, akan berbicara tentang kesuksesan daripada kegagalan, cinta kasih dari pada kebencian, kebahagiaan dari pada kesedihan, keyakinan dari pada ketakutan, kepuasan dari pada kekecewaan sehingga individu akan berpikir positif dalam menghadapi permasalahan (Yeni dkk, 2017). Seseorang yang tidak mampu menggunakan akal pikirannya dengan baik akan dapat menghasilkan pola pikir yang negatif, sehingga dampak dari berpikir negatif yaitu stres, cemas ataupun depresi yang dialami oleh seseorang.

Peale menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi berpikir positif yaitu dukungan sosial, sehingga seseorang membutuhkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk dapat menimbulkan perasaan dibutuhkan dan diinginkan yang akan membawa seseorang pada pemikiran yang positif terhadap dirinya sendiri (Rachmawati, 2015; Zuhdi & Zuwirda, 2019). Menurut pendapat Sarafino (2011) dukungan sosial berarti kenyamanan, perhatian, rasa terima kasih, atau dukungan yang diberikan kepada orang atau kelompok lain. (Sestiani & Muhiid, 2021). Sedangkan Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa individu dengan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihargai, serta merupakan bagian dari lingkungan sosialnya, seperti keluarga atau komunitas organisasi yang dapat memberikan bantuan ketika dibutuhkan (Mauna dkk, 2020).

Pada penelitian ini, peneliti melakukan Wawancara 3 mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi, peneliti mewawancarai satu mahasiswa Universitas Aisyiyah Yogyakarta, satu mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta pada hari kamis tanggal 10 Mei 2024. Dan satu mahasiswa Universitas Aisyiyah Yogyakarta mengungkapkan bahwa terdapat beberapa hal yang menghambat kelancaran ketika sedang mengerjakan skripsi yaitu kekhawatiran akan tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu serta rasa cemas terhadap tekanan dari keluarga atau orang-orang terdekat sehingga menghambatnya dalam pengerjaan skripsi pada subjek. Menurut subjek kurangnya dukungan dari orang-rang terdekat akan menurunkan motivasi subjek untuk bisa mengerjakan skripsi tepat waktu. Selanjutnya pada wawancara dari kedua mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta mengungkapkan beberapa hal yang dapat menghambat mengerjakan skripsi seperti kesulitan dalam mengatur waktu keterbatasan akses ke sumber daya akademik, dan kesulitan dalam menemukan subjek penelitian yang relevan. Menurut subjek Menyusun skripsi merupakan tugas yang menuntut, sehingga hal ini bisa menambah stres bagi mereka, terutama pada saat ditambah dengan tekanan dari lingkungan dan harapan untuk sukses. Selain itu pada ketiga subjek yang telah diwawancarai memiliki faktor lain yang sangat menghambat dalam mengerjakan skripsi yaitu *overthinking* yang dirasakan oleh masing-masing individu. Ketika individu terlalu banyak memikirkan detail-detail kecil atau terlalu khawatir tentang hasil akhir dari skripsi mereka, hal tersebut dapat mengganggu konsentrasi dan produktivitas mereka. *Overthinking* juga dapat menyebabkan stres yang berlebihan dan membuat mereka kesulitan untuk membuat keputusan yang efektif atau menyelesaikan tugas dengan baik.

Berdasarkan wawancara di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa ada beberapa faktor yang dapat menghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Pertama, terdapat faktor psikologis seperti kekhawatiran akan tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu, rasa cemas terhadap tekanan dari keluarga atau orang-orang terdekat, serta kurangnya dukungan dari orang-orang terdekat yang dapat menurunkan motivasi. Kedua, terdapat faktor praktis seperti kesulitan dalam mengatur waktu, keterbatasan akses ke sumber daya akademik, dan kesulitan dalam menemukan subjek penelitian yang relevan. Ketiga, terdapat faktor psikologis lainnya seperti *overthinking* yang dapat mengganggu konsentrasi, produktivitas, dan menyebabkan stres berlebihan. Dalam mendukung mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, perlu adanya upaya untuk membantu mengelola faktor-faktor tersebut, baik dengan memberikan dukungan psikologis maupun dengan menyediakan sumber daya akademik dan bimbingan yang memadai. Selain itu, perlu juga adanya pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana mengelola stres dan mengatasi *overthinking* agar mahasiswa dapat lebih fokus dan efektif dalam menyelesaikan tugas mereka.

Berdasarkan fenomena dan penelitian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang kurang memiliki pemikiran yang positif akan menyebabkan seseorang mengalami pola pikir yang negatif, sehingga dampak dari berpikir negatif yaitu stres,

cemas ataupun depresi yang dialami oleh seseorang terutama pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi.

TINJAUAN LITERATUR

A. Berpikir Positif

1. Definisi Berpikir Positif

Albrecht (1980) menjelaskan bahwa 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 (Muslimin, 2021). Peale (2009) mengatakan bahwa berpikir positif adalah suatu kesatuan cara berpikir yang sehat dan sifatnya menyeluruh karena seseorang selalu berusaha untuk mencapai hasil yang terbaik, penuh daya cipta terhadap unsur-unsur nyata dalam kehidupan (Pangastuti, 2014).

2. Aspek Berpikir Positif

Menurut Albrecht, 1980 (Khoiryasdien dan Warastri, 2020) menyatakan bahwa berpikir positif memiliki empat aspek berpikir positif diantaranya yaitu:

- a. Harapan yang positif (*positive expectation*), ketika seseorang dengan pemikiran positif pikirannya akan terarah kepada hal-hal positif pula, akan membicarakan tentang keberhasilan dari pada kegagalan, rasa bahagia dari pada rasa sedih keyakinan dari pada ketakutan, kecintaan daripada kebencian, kepuasan dari pada kekecewaan sehingga selalu positif terhadap permasalahan.
- b. Afirmasi diri (*self affirmation*), Fokus pada Perhatian atas kekuatan diri, dengan melihat diri secara positif. Dalam hal ini individu menggantikan kritik pada diri sendiri dengan memfokuskan pada kekuatan diri sendiri.
- c. Pernyataan yang tidak menilai (*non judgement talking*), yaitu suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan dari pada menilai keadaan. Pernyataan ataupun penilaian ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan atau penilaian yang negatif.
- d. Penyesuaian diri yang realistis (*reality adaptation*), Dimana individu dapat beradaptasi dengan situasi dan kondisi, pemikiran positif akan membantu penyelesaian masalah dengan baik.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Berpikir Positif

Menurut Peale, 1964 (Zuhdi dan Zuwirda, 2019) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi berpikir positif, yaitu:

- a. Religiusitas: Agama dapat membantu individu mendapatkan penyembuhan dari penyakit-penyakit pikiran, hati, jiwa dan tubuh.
- b. Kepercayaan diri: Individu yang mampu mempercayai dirinya sendiri dapat dengan mudah berpikir positif terhadap kondisi yang sedang dihadapinya.

- c. Dukungan sosial: Individu membutuhkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk dapat menimbulkan perasaan dibutuhkan dan diinginkan yang akan membawa individu pada pemikiran yang positif terhadap dirinya sendiri.

B. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang didapatkan individu dari individu lain. Dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, pasangan, saudara, lingkungan sosial atau Masyarakat (Ediati & Raisa, 2016). Dukungan yang sesuai yang dibutuhkan individu akan sangat membantu individu untuk memenuhi kebutuhan saat mengalami kondisi yang dirasa sulit, individu dapat menemukan cara efektif untuk keluar dari masalah, merasa dirinya dihargai dan dicintai yang akan meningkatkan kepercayaan pada dirinya untuk mampu menjalani kehidupan dengan lebih baik. Akan tetapi ketika individu tidak melihat bantuan sebagai bentuk dukungan, dan dukungan yang diberikan tidak sesuai, maka kecil kemungkinan individu dapat mengurangi stres (Ediati dan Raisa, 2016).

2. Aspek Dukungan Sosial

Sarafino dan Smith, 2011 (Yuliani, dkk 2023). menjelaskan empat aspek-aspek dukungan sosial sebagai berikut:

- a. Dukungan emosional: Dukungan emosional sebagai bentuk dukungan yang diekspresikan melalui empati, perhatian, kasih sayang dan kepedulian terhadap individu lain;
- b. Dukungan penghargaan: Dukungan penghargaan yang merupakan bentuk dukungan yang terjadi melalui ekspresi seseorang dengan menunjukkan penghargaan yang positif terhadap individu, berupa persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif individu dengan orang lain;
- c. Dukungan instrumental: Dukungan instrumental yaitu bentuk dukungan langsung yang diwujudkan dalam bentuk bantuan materi atau jasa yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah praktis;
- d. Dukungan informasi: Dukungan informasi merupakan dukungan yang dinyatakan dalam bentuk pemberian nasihat/saran, penghargaan, petunjuk/umpan balik, tentang apa yang dilakukan individu, dalam rangka memecahkan masalah yang dihadapinya.

3. Faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (Darminto dan Setiawan, 2013) terdapat tiga faktor yang menyebabkan seseorang menerima dukungan yaitu:

- a. Potensi penerima dukungan, tidak mungkin seseorang memperoleh dukungan sosial seperti yang diharapkannya jika ia tidak sosial, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang lain mengetahui bahwa dia sebenarnya memerlukan bantuan atau pertolongan. Beberapa orang tidak perlu *assertive* untuk meminta

bantuan orang lain, atau merasa bahwa mereka seharusnya tidak tergantung dan menyusahkan orang lain.

- b. Potensi Penyedia Dukungan, Seseorang yang seharusnya menjadi penyedia dukungan bisa saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain, atau mungkin mengalami stres sehingga tidak memikirkan orang lain, atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain.
- c. Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial, Maksud dari jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya.

Dari uraian para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi penerimaan dukungan sosial adalah bahwa kemampuan individu untuk menerima dukungan dipengaruhi oleh interaksi antara potensi penerima dan penyedia dukungan, serta oleh struktur jaringan sosial individu. Dukungan sosial yang efektif memerlukan keterlibatan aktif dari kedua belah pihak, adanya hubungan yang kuat dan beragam dalam jaringan sosial individu. Bahkan dukungan sosial yang efektif memerlukan kombinasi antara hubungan yang dekat, jenis dukungan yang sesuai dengan situasi, penerima yang responsif, dukungan yang relevan dengan masalah yang dihadapi, dan waktu pemberian dukungan yang tepat.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Korelasional merupakan salah satu teknik analisis data atau lebih yang bersifat kuantitatif, dua variabel atau lebih dikatakan berkorelasi apabila perubahan pada variabel yang satu akan diikuti perubahan pada variabel yang lain secara teratur dengan arah yang sama (korelasional positif) atau berlawanan (korelasional negatif). Hal ini sejalan dengan Fraenkel (2008) yang menyatakan bahwa Penelitian korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak dapat dimanipulasi variabel (Hasbi dkk, 2023).

Menurut Sugiyono (2016), menyatakan bahwa Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Abdullah, dkk, 2021). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi yang berada di daerah Istimewa Yogyakarta dari usia 18-25 tahun, penelitian ini dilakukan di tiga kampus yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta Adapun ketiga kampus tersebut yaitu: Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, dan Universitas PGRI Yogyakarta.

Dalam penelitian ini populasi berjumlah sebanyak 36,528 responden menurut data PDDikti (2020). Dalam penelitian ini untuk mengetahui jumlah sampel menggunakan rumus Solvin (Machali, 2021) sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

$$n = \frac{36.528}{1 + 36.528(0,07)^2}$$

$$n = \frac{36.528}{1 + 178,9872}$$

$$n = \frac{36.528}{179,9872}$$

$$n = \frac{36.528}{179,9872}$$

$$n = 202,947765$$

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Solvin di atas maka dapat diketahui bahwa jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 202,947765 dan dibulatkan menjadi 202 responden.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan skala Likert. Skala Likert yaitu merupakan pertanyaan-pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut lewat respons terhadap pernyataan tersebut. Dalam pengukuran berpikir Positif peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Albrecht (1980) yang terdiri dari empat aspek yaitu aspek harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, penyesuaian diri yang realistis. Untuk pengukuran dukungan sosial peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011), yang terdiri dari aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Pada penelitian ini akan menggunakan uji normalitas dan uji linieritas terhadap semua data dari responden. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas dengan variabel terikat mempunyai distribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Kriteria yang berlaku apabila nilai Sig. > 0,05 maka residual berdistribusi normal. Pada uji linieritas digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linier atau tidak. Uji linieritas dapat di jalan melalui *Test of Linearity*. Kriteria yang berlaku jika nilai Sig. pada linearity < 0,05 maka terdapat hubungan yang linear (Sugiyono & Susanto, 2015; Dewi & Nathania, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	90	44%
Perempuan	78	56%
Usia		
18-19	5	2%
20-21	128	63%
22-23	63	31%
24-25	8	4%
Asal Kampus		
UNISA	26	13%
UMY	97	48%
UPY	81	40%
Jumlah	204	100%

Dalam penelitian ini total subjek berjumlah 204 orang mahasiswa, dapat diketahui bahwa jumlah laki-laki 90 orang dan perempuan 78 orang, Adapun usia subjek yaitu berusia 18-19 tahun berjumlah 5 orang, subjek yang berusia 20-21 tahun berjumlah 128, subjek yang berusia 22-23 tahun berjumlah 63 orang, dan subjek yang berusia 24-25 berjumlah 8 orang.

2. Deskripsi Data Penelitian

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Mean	Minimum	Maksimum	Std.deviation
Berpikir Positif	204	75,38	44	92	12,258
Dukungan Sosial	204	103,39	56	125	14,522

Dapat diketahui berdasarkan uji deskriptif, bahwa dilihat dari data yang didapat yaitu:

- Variabel berpikir positif, terlihat dapat di deskripsikan bahwa nilai minimum dari berpikir positif adalah 44 dan nilai maksimum yaitu 92, nilai rata-rata berpikir positif adalah 75,38 dan standar deviasi berpikir positif adalah 12,258.
- dukungan sosial dapat dilihat dari data di atas disimpulkan bahwa nilai minimum dari dukungan sosial adalah 56 dan nilai maksimum adalah 125,

diketahui bahwa nilai rata-rata dukungan sosial yaitu 103,39 dan standar deviasi dukungan sosial yaitu 14,522.

Dapat diketahui bahwa variabel dukungan sosial memiliki nilai rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan variabel berpikir positif, artinya ukuran yang diukur oleh dukungan sosial lebih besar dari berpikir positif secara umum. Meskipun begitu, standar deviasi di dukungan sosial dan berpikir positif tersebut masih dalam kisaran yang umum, dan variasi pada variabel dukungan sosial lebih terkonsentrasi di sekitaran *mean* dari pada variabel berpikir positif.

3. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Indeks Normalitas	Sig (p)	Keterangan
Berfikir positif Dukungan sosial	1,218	0,103	Data berdistribusi normal

Berdasarkan dari hasil uji normalitas di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikan adalah $0,103 > 0,05$ maka dapat diketahui dari hasil tersebut bahwa nilai residual berdistribusi normal serta dapat memenuhi asumsi.

4. Uji Linearitas

Tabel 4. Uji Linearitas

Variabel	Linearity		Deviation from linearity		keterangan
	F	Sig (p)	F	Sig (p)	
Berfikir positif * dukungan sosial	1	0,000	1,527	0,044	linear

Diketahui bahwa uji linearitas di atas menunjukkan bahwa hubungan antara berpikir positif dan dukungan sosial dikatakan linear hal ini dikarenakan nilai signifikan Linearity yaitu $0,000 < 0,05$.

5. Uji Hipotesis

Tabel 5. Uji Korelasi Product Moment

Variabel	Koefisien korelasi (r)	Sig (p)	Keterangan
Berfikir positif * dukungan sosial	0.933	0,000	Sangat signifikan

Hasil analisis Uji Korelasi *Product Moment* diketahui data menunjukkan koefisien korelasi (r) 0.933 dengan signifikansi $p < 0,000$. hal Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan

antara berpikir positif dan dukungan sosial. artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi juga berpikir positif begitu pun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah juga berpikir positif.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan berpikir positif pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa dari tiga kampus yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, diketahui hasil bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan berpikir positif. artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi juga berpikir positif begitu pun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah juga berpikir positif yang dialami mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan dilakukan adanya transformasi data, hubungan tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (r) sebesar 0.933 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0.000.

Hasil riset yang telah dilakukan Syukron (Musliimin, 2021), 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 yang dialami mahasiswa rantau selama menyelesaikan skripsi jika tidak disertai kemampuan untuk dapat beradaptasi akan berakibat pada munculnya gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, *overthinking*, bahkan sampai mengalami depresi. 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 stres berat atau depresi (Musliimin, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, Sebagian besar subjek yang berpartisipasi dalam penelitian yang telah dilakukan memiliki dukungan sosial dan berpikir positif yang tinggi sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan sosial memberikan perlindungan dan dukungan dalam menghadapi tantangan hidup sementara berpikir positif dapat meningkatkan kesejahteraan emosional seseorang. Kedua variabel ini bersama-sama dapat memperkuat ketahanan mental dan membantu individu mengatasi stres atau kesulitan dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan berpikir positif pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi juga berpikir positif begitu pun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah juga berpikir positif yang dialami mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. Temuan ini menegaskan bahwa ketika individu memiliki dukungan sosial yang tinggi dan tingkat berpikir positif yang tinggi dapat memperkuat ketahanan mental dan membantu individu mengatasi stres atau kesulitan dengan lebih baik. Kombinasi dukungan sosial dengan berpikir positif dapat memperkuat ketahanan mental, membantu mengatasi stres, dan memberikan dukungan dalam menghadapi tantangan hidup, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan mental dan kinerja akademis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, . . . Sari, M. E. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Ahmad Indra Setiawan, E. D. (2013). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 1, 1-7. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/2718>
- Ahmad Zuhdi, Z. (2019). Pengaruh Religiusitas terhadap Berpikir Positif pada Kelompok Pengajian di Desa Koto Petai Kabupaten Kerinci. *Religiusitas dan Berpikir Positif*, 1-9. <https://doi.org/10.15548/jbki.v3i2.1073>
- Andhita Dyorita Khoiryasdien, A. W. (2020). Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Survivor Bipolar di Yogyakarta. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, Volume 16, 317-335. <https://doi.org/10.32528/ins.v16i2.2655>
- Atina Machmudati, R. R. (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Volume 9, 107-127. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art8>
- Aurana Zahro El Hasbi, R. D. (2023). Penelitian Korelasional (Metodologi Penelitian Pendidikan). *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, volume 2, 784-808
- Aziz, Y. (2023). Apa itu Skripsi? Pengertian, Jenis, Struktur dan Karakteristik. deepublishstore.com/blog/apa-itu-skripsi/
- Deepublish Store, 6 Pengertian Mahasiswa Menurut Para Ahli dan Secara Umum. November 1, 2022. <https://deepublishstore.com/blog/pengertian-mahasiswa/>

- Farah Yuliani, N. A. (2023). Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Rumah Tangga Pekerja di Industri Batu Bata. *Jurnal Penelitian Psikologi, Volume 1*, 75-88. <https://doi.org/10.2910/insight.v1i1.10485>
- Liliana Dewi, S. N. (2018). Pengukuran Aspek Kepuasan Konsumen Le Fluffy Dessert. *Jurnal Bisnis Terapan, Volume 2*, 61-72. DOI: <https://doi.org/10.24123/jbt.v2i01.1087>
- Mauna, R. G. (2020). Hubungan Persepsi Dukungan Sosial Dan Resiliensi Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 102-110. <https://doi.org/10.21009/JPPP.092.08>
- Muslimin, Z. I. (2021). Berpikir Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi Integrati*, 9, 115-131. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2170>
- Nadia Fauzia, A. S. (2020). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al Husna, Volume 1*, 167-181. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Pangastuti, M. (2014). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Dan Siswi Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2, 42 - 52. <https://doi.org/10.14421/jpsi.2014.%25x>
- Raisa, A. E. (2016). Hubungan Antara dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Wanita Semarang. *Jurnal Empati, Agustus 2016*, 5, 537-542.
- Raissa Pramitha, Y. D. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial dan Teknologi, Volume 1*, 1.179-1.186. <https://doi.org/10.59188/jurnalostech.v1i10.211>
- Rida Ayu Sestiani, A. M. (2021). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Jurnal Tematik, Volume 3*, 245 - 251. <http://dx.doi.org/10.26623/tmt.v2i1.4568>
- Suprastowo Damarhadi, M. J. (2020). Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa Rantau di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22, 110-117.
- Yeni Anggraini, A. S. (2017). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1, 31-39.