

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP OPTIMISME DALAM
MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA AKHIR
DI KOTA MEDAN**

Plenary Solution Putri Hia¹, Freddy Butarbutar²

Email: plenarysphia03@gmail.com, freddybutarbutar@uhn.ac.id

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Akhir Di Kota Medan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial mahasiswa akhir di Kota Medan masih tergolong rendah hingga sedang bila ditinjau dari kategorisasi skor total. Tingkat optimisme mahasiswa akhir secara keseluruhan tergolong cukup tinggi. Sebanyak 73% responden berada pada kategori tinggi, 25,7% pada kategori sedang, dan hanya 1,3% pada kategori rendah. Pada dimensi optimisme (*permanence, pervasiveness, dan personalization*), mayoritas responden konsisten berada pada kategori tinggi, dengan aspek personalization (86%) menunjukkan tingkat optimisme paling dominan. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa akhir memiliki keyakinan kuat bahwa usaha pribadi mereka berperan penting dalam pencapaian keberhasilan akademik. Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data terdistribusi normal dan hubungan antarvariabel bersifat linear. Uji regresi linear sederhana memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa akhir. Koefisien korelasi (R) sebesar 0,451 menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang, sementara nilai determinasi (R^2) sebesar 0,204 menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 20,4% terhadap variasi optimisme. Sisanya, sebesar 79,6%, dipengaruhi oleh faktor lain seperti efikasi diri, motivasi intrinsik, kondisi psikologis, dan faktor lingkungan akademik.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, Optimisme, Skripsi.

Abstract

This study aims to determine the effect of social support on optimism in completing a thesis among final year students in Medan. This research is quantitative. In general, the results show that social support for final year students in Medan is still classified as low to moderate when viewed from the total score categorization. The overall level of optimism among final year students is quite high. As many as 73% of respondents are in the high category, 25.7% in the medium category, and only 1.3% in the low category. In the optimism dimension (permanence, pervasiveness, and personalization), the majority of respondents consistently fall in the high category, with the personalization aspect (86%) showing the most dominant level of optimism. This illustrates that final year students have a strong belief that their personal efforts play an important role in achieving academic success. The results of the assumption test indicate that the data are normally distributed and the relationship between variables is linear. The simple linear regression test shows a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), which means there is a positive and significant influence between social support and final year student optimism. The correlation coefficient (R) of 0.451 indicates a positive relationship with moderate strength, while the determination value (R^2) of 0.204 indicates that social support contributes 20.4% to the variation in optimism. The remaining 79.6% is influenced by other factors such as self-efficacy, intrinsic motivation, psychological conditions, and academic environmental factors.

Keywords: Social Support, Optimism, Thesis.

PENDAHULUAN

Info Artikel : Diterima Juni 2025 | Disetujui Juli 2025 | Dipublikasikan Agustus 2025

Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah mahasiswa yang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi (Sophia Shearly, 2024). Mahasiswa akhir dikategorikan ke dalam masa dewasa awal dan umumnya lebih kompeten dalam pengambilan keputusan terkait hidupnya (Hamidah, 2022). Mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa yang sedang dalam mengerjakan skripsi untuk syarat kelulusan yang wajib ditempuh oleh mahasiswa dalam menyelesaikan studi dan syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (Sajidah, 2018). Berdasarkan data BPS Tahun 2021, jumlah mahasiswa akhir di kota Medan berjumlah 261.180 orang. Di Kota Medan sebagai salah satu pusat pendidikan tinggi, tantangan yang dihadapi mahasiswa akhir dalam menyelesaikan skripsi masih cukup signifikan. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Utara pada tahun 2022, tingkat kelulusan mahasiswa tepat waktu masih berada pada angka sekitar 60%. Hal ini menandakan adanya hambatan yang tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga psikologis dan sosial.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya pada jenjang S1 (sarjana). Skripsi dapat dikatakan sebagai laporan akhir mahasiswa Strata satu (S1) dalam bentuk karya tulis sesuai dengan bidang yang dijalaninya didasarkan dari kemampuan akademik dalam perumusan masalah dan analisis dari teori-teori yang relevan (Desiningrum, 2015). Proses pembelajaran dalam skripsi dilakukan secara individu, berbeda dengan mengambil mata kuliah lainnya yang pada umumnya dilaksanakan dengan bentuk klasikal atau berkelompok. Proses pembelajaran dalam skripsi menuntut mahasiswa untuk menjadi mandiri dalam upaya menyelesaikan masalah-masalah yang ada (Amelia et al., 2022).

Masa akhir perkuliahan merupakan fase yang penuh tantangan bagi mahasiswa, terutama ketika mereka harus menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir. Tahap ini kerap memunculkan tekanan akademik, stres, kecemasan, bahkan perasaan pesimis yang dapat menghambat penyelesaian skripsi (Sari et al., 2018). Mahasiswa menjalani masa kuliah di suatu universitas selama minimal tiga sampai empat tahun, dan akan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan keraguan terhadap kemampuan dalam menyelesaikan skripsi. Prevalensi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas akhir di dunia yang mengalami penurunan motivasi dan optimisme dalam menyelesaikan skripsi mereka didapatkan sebesar 38%-71%, sedangkan di Asia 39,6% - 61,3% (WHO, 2020). Berdasarkan data BPS (Badan Pusat Statistik) tahun 2019, sebesar 61,3% mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mengalami penurunan motivasi dan optimisme dalam menyelesaikan skripsi mereka. Kesulitan yang dirasakan diantaranya proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui (Rahman, 2021). Hal ini didukung oleh Roellyana & Listiyandini, (Girindani & Elisa, 2022) yang mengatakan bahwa kesulitan yang umumnya dirasakan oleh mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi adalah menemukan dan menentukan topik penelitian atau tema penelitian, judul penelitian, sampel penelitian, skala yang digunakan untuk alat ukur penelitian, referensi yang terbatas, waktu yang terbatas dalam penelitian, proses perbaikan setelah bimbingan yang dilakukan secara berulang-ulang, dosen pembimbing yang sukar untuk ditemui, cukup lamanya dosen pembimbing dalam pemberian feedback dan lain sebagainya (Alvina & Dewi, 2017)

Peneliti juga melakukan wawancara kepada satu orang Mahasiswa akhir di Kota Medan, berikut merupakan hasil wawancaranya: Perasaan saya selama menjalani masa akhir kuliah dan proses penyusunan skripsi, jujur campur aduk ya kak. Kadang semangat banget, tapi sering juga ngerasa stres, cemas, atau malah takut kalau-kalau nggak bisa selesai tepat waktu. Apalagi kalau lihat teman-teman udah sidang duluan, makin merasa tertekan. Pernah banget ingin menyerah.. Waktu itu bimbingan nggak jalan karena dosennya susah dihubungi. Ditambah lagi masalah pribadi di rumah. Rasanya pengen berhenti sejenak aja, ngasih jarak dari semua tekanan. Yang paling terasa memberi dukungan sih orang tua dan teman-teman dekat. Mereka sering nyemangatin, nanya progres, kadang bantuin nyari referensi juga. Ada juga satu dosen yang cukup supportif dan terbuka setiap saya bimbingan. Kadang waktu saya udah mau nyerah, terus tiba-tiba teman atau mama saya kasih semangat atau ngingetin target, jadi kayak dapet tenaga lagi. Kayak nggak sendirian gitu ngerjainnya. Jadi lebih percaya bisa selesai. Mungkin kalau nggak dapat dukungan, saya akan lebih lama menyelesaikan skripsi. Bisa jadi malah nunda-nunda terus karena merasa nggak ada yang peduli atau nggak yakin sama kemampuan sendiri.

Kalau dari cerita teman-teman sih, iya kak. Banyak yang bilang mereka bisa jalan terus karena ada yang dukung. Tapi ada juga yang cerita kalau mereka ngerasa sendiri, dan itu bikin mereka makin nggak semangat.

Berdasarkan wawancara diatas, dapat peneliti simpulkan bahwa masa akhir kuliah dan proses penyusunan skripsi merupakan fase yang penuh tekanan emosional dan psikologis bagi mahasiswa. CF merasakan berbagai emosi seperti semangat, stres, kecemasan, hingga keinginan untuk menyerah akibat hambatan akademik (seperti sulitnya bimbingan) dan persoalan pribadi. Dalam menghadapi tantangan tersebut, dukungan sosial dari orang tua, teman dekat, dan dosen pembimbing terbukti memainkan peran penting dalam menjaga semangat dan optimisme narasumber. Dukungan tersebut hadir dalam bentuk perhatian, motivasi, hingga bantuan praktis seperti mencarikan referensi. Tanpa dukungan ini, narasumber meyakini proses penyelesaian skripsi akan berjalan lebih lama dan terasa lebih berat. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan support system yang aktif dapat meningkatkan keyakinan diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, serta memperkuat kesadaran bahwa proses ini merupakan bagian dari perjalanan hidup yang bisa dilalui dengan dukungan yang tepat (Arrosyidah, 2022).

Sementara itu, pada subjek ke 2 ditemukan bahwa dukungan sosial sangat penting, berikut wawancaranya: Perasaan saya naik turun saat proses penyusunan skripsi. Kadang merasa produktif, tapi nggak jarang juga dilanda overthinking. Tekanan dari diri sendiri tuh yang paling berat menurutku kayak harus sempurna, harus cepat selesai. Sering juga ngerasa capek mental, terutama waktu dikejar deadline. Sempat merasa ingin menyerah. Ada masa di mana saya benar-benar stuck, ngerasa buntu banget. Rasanya waktu terus jalan, tapi progres minim. Sempat terpikir buat break sebulan, tapi akhirnya nggak jadi karena saya takut malah makin jauh dari target lulus. Keluarga, terutama kakak saya yang juga pernah skripsi duluan, sering banget kasih masukan. Teman seangkatan juga jadi tempat curhat dan tukar ide. Kadang ngobrol sama mereka aja udah bikin beban berkurang. Pembimbing saya juga cukup mendukung, walaupun jadwalnya padat. Dukungan dari mereka lumayan signifikan. Dengan adanya mereka, saya merasa ada tempat buat berbagi. Mereka tuh semacam jangkar yang bikin saya nggak hanyut dalam rasa putus asa. Dukungan mereka ngingetin saya bahwa saya mampu, dan proses ini bisa dilalui. Saya rasa kalau saya nggak dapat dukungan dari mereka, mungkin akan jauh lebih berat, mungkin bisa sampai burnout atau malah benar-benar berhenti di tengah jalan. Dukungan itu seperti bahan bakar buat tetap jalan, apalagi di masa-masa sulit. Setiap mahasiswa pasti punya cara sendiri dalam menghadapi skripsi, tapi saya yakin sebagian besar pasti butuh dukungan (Siregar et al., 2022).

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa proses penyusunan skripsi memberikan pengalaman emosional yang naik turun, dengan tekanan internal untuk sempurna dan cepat selesai menjadi tantangan utama. Mahasiswa mengalami kelelahan mental dan perasaan stuck, namun dukungan dari keluarga, teman, dan pembimbing sangat membantu meringankan beban dan menjaga motivasi. Dukungan tersebut berperan sebagai penyemangat yang penting agar tidak menyerah, terutama saat menghadapi masa sulit. Optimisme mahasiswa muncul dari tujuan pribadi dan keyakinan bahwa masa depan akan lebih baik, serta adanya orang-orang yang percaya dan mendukungnya. Pada akhirnya, dukungan sosial menjadi faktor krusial dalam keberhasilan menyelesaikan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Utami, Hardjono & Nugraha (Sarina, 2022) mengatakan bahwa terdapat di Universitas Sebelas Maret yang di mana pada tahun akademik 2011-2012, menunjukkan bahwa 3074 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, hanya yang bisa menyelesaikan skripsi sebanyak 2005 mahasiswa yang menempuh masa studi lebih dari lima tahun.

Salah satu elemen kunci yang dapat membuat mahasiswa tetap terlibat dan termotivasi untuk bekerja mencapai tujuan mereka dalam menghadapi rintangan ini adalah optimisme. Optimisme adalah sikap teliti atau sikap asosiasi yang dihadapkan dengan harapan tentang suasana ramah sosial atau material masa depan oleh penilai yang diinginkan secara sosial, untuk keuntungannya, atau untuk kesenangannya. Menurut Franken (Putri et al., 2023) optimisme ialah keyakinan bahwa suatu kejadian buruk akan dimaknai sebagai hal yang bersifat temporer, tidak mempengaruhi semua kegiatan yang ada, dan tidak secara tetap atau mutlak ditimbulkan oleh diri sendiri tetapi dapat berupa situasi atau orang lain. Optimisme juga merupakan karakteristik dasar pemikiran positif pada diri individu, individu yang optimis memiliki kecenderungan untuk yakin bahwa dirinya akan mendapatkan hal yang positif dalam kehidupannya.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan mayoritas mahasiswa akhir berada pada kategori sedang hingga rendah dalam hal optimisme. Misalnya, penelitian di UKSW dan UNS menemukan bahwa lebih dari 60% mahasiswa akhir berada pada kategori optimisme sedang, dan hampir 20% di

kategori rendah. Penelitian Potoboda & Kristianingsih (MAHENDRA, 2022) menunjukkan banyak mahasiswa perantau merasa tertekan dan pesimis saat skripsi, sehingga dukungan dari keluarga, teman, dan dosen pembimbing sangat diperlukan untuk menjaga optimisme.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme mahasiswa itu sendiri yang kemukakan oleh Seligmen (Budiati & Muhadi, 2022) yaitu yang pertama dukungan sosial yaitu adanya dukungan yang cukup dapat membuat individu menjadi lebih optimis karena merasa yakin bahwa bantuan akan selalu tersedia pada saat dibutuhkan, yang kedua kepercayaan diri yang memiliki keyakinan tinggi terhadap apa yang ada pada dirinya, dan yakin dengan kemampuannya akan memiliki optimisme yang tinggi, yang ketiga harga diri individu dengan harga diri yang tinggi selalu berusaha untuk mempertahankan pandangan positif terhadap diri sendiri dan mencari aset pribadi yang dapat gagal, sehingga mereka selalu berusaha lebih keras dan lebih baik dalam usaha selanjutnya dan dan keempat akumulasi pengalaman yaitu pengalaman-pengalaman individu dalam menghadapi masalah atau tantangan, terutama pengalaman sukses yang dapat menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi tantangan berikutnya.

Peneliti juga melakukan survei awal pada 30 orang mahasiswa yang ada di Kota Medan yang telah disusun berdasarkan aspek Optimisme dalam bentuk pengisian kuesioner secara online. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada 30 orang responden. Dengan 10 item pertanyaan, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Optimisme mahasiswa masih rendah. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 53,3% mahasiswa tidak percaya bahwa kesulitan yang dialami hanya bersifat sementara. Dan 46,7% mahasiswa melihat bahwa kesulitan skripsi hanya bersifat sementara. Hal ini mencerminkan tingkat pesimisme. Selain itu Sebagian besar mahasiswa sebanyak 66,7% responden mengalami penurunan semangat ketika menghadapi kegagalan atau hambatan kecil, tetapi sekitar 33,3% responden memiliki kemampuan regulasi emosi dan motivasi internal, meskipun menghadapi hambatan. Ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa mudah kehilangan semangat saat menghadapi hambatan, yang mencerminkan ketahanan psikologis yang lemah. Dalam hal penerimaan, 60% responden tidak dapat menerima bahwa beberapa hal yang terjadi di luar kendali, namun 40% responden lainnya dapat menerima hal tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kontrol diri yang tinggi namun tidak fleksibel, dan kurang mampu mengelola kenyataan yang tidak sesuai harapan. Disamping itu, sebanyak 53,3% responden merasa ragu untuk bisa bangkit setelah mengalami masa sulit., yang menandakan adanya pesimisme dalam menghadapi tantangan. Sedangkan 46,7% responden menyatakan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan diri untuk pulih dari kegagalan. Kemudian 66,7% responden menyatakan tidak bisa menikmati hal-hal lain meskipun sedang ada tantangan, dan hanya 33,3% responden masih bisa menjaga keseimbangan emosi dalam menghadapi tantangan. Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik sangat mendominasi kehidupan mahasiswa hingga mengganggu keseharian mereka. Selanjutnya, sebanyak 60% responden menjawab tidak percaya bahwa melakukan kesalahan adalah hal yang normal. Ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, serta kesulitan menerima kesalahan sebagai bagian dari proses belajar. Hanya 40% responden yang memiliki pandangan lebih terbuka dan sehat terhadap kesalahan. Selain itu, pandangan akan melihat setiap kesulitan sebagai sesuatu yang bisa berubah menjadi lebih baik juga menunjukkan pola serupa, di mana 53,3% responden menjawab “Tidak”, menandakan sikap pesimis, sedangkan hanya 46,7% responden yang optimis bahwa kesulitan bisa membawa perubahan positif. Dari segi kebahagiaan, sebanyak 66,7% responden menjawab “Tidak”, menunjukkan bahwa tekanan pada satu aspek kehidupan berdampak signifikan terhadap keseluruhan kebahagiaan mereka. Hanya 33,3% yang masih bisa menjaga kebahagiaan dalam kondisi sulit. Selanjutnya sebanyak 56,7% responden tidak percaya bahwa banyak faktor bisa memengaruhi hasil, yang menunjukkan bahwa mereka lebih menekankan tanggung jawab pribadi secara mutlak, yang dapat menimbulkan beban psikologis jika mengalami kegagalan. Sebanyak 43,3% lainnya menyadari bahwa hasil dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk dukungan eksternal. Terakhir, sebanyak 56,7% responden tidak bisa tetap berpikir positif, menunjukkan bahwa sebagian besar kesulitan mempertahankan pola pikir positif dalam kondisi sulit. Hanya 43,3% yang mampu menjaga pikiran positif meski kenyataan tidak berjalan sesuai keinginan.

Secara keseluruhan, hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menunjukkan

rendahnya tingkat optimisme, yang menandakan pentingnya keberadaan dukungan sosial untuk memperkuat ketahanan mental mereka dalam menyelesaikan skripsi.

Optimisme membantu mahasiswa menetapkan tujuan, gigih menghadapi hambatan, dan mengurangi stres. Tanpa optimisme, mahasiswa cenderung mengalami penundaan skripsi, kegagalan menyelesaikan tugas akhir, bahkan risiko putus kuliah (Permatasari et al., 2022). Optimisme ini sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir saat mereka menavigasi tuntutan akademis seperti menyelesaikan skripsi, bersiap-siap untuk lulus, dan menyesuaikan diri dengan dunia kerja. Ningrum pada penelitiannya di Universitas Esa Unggul menemukan bahwa sebanyak 66,03% mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi memiliki optimisme rendah. Muskerina, Zainuddin, dan Ridfah (Nor Afifah Humaira & Dyta Setiawati Hariyono, 2024) yang melakukan penelitian di Universitas Negeri Makassar mengemukakan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi banyak mengalami tingkat optimisme rendah.

Individu dengan tingkat optimisme yang tinggi biasanya memiliki kesehatan mental yang lebih baik, lebih gigih saat menghadapi tantangan, dan lebih percaya diri saat menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami variabel-variabel yang dapat mempengaruhi optimisme mahasiswa. Optimisme perlu dimiliki dan ditingkatkan dalam diri individu karena optimisme merupakan salah satu sikap dari psikologi positif yang dapat membantu individu untuk mencapai target atau tujuan. Hal ini diperkuat oleh pendapat Andini & Maryatmi, (Oktariani et al., 2020) yang mengatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat optimisme yang tinggi cenderung lebih terdorong untuk belajar, lebih tahan terhadap tekanan akademis, dan mampu menghasilkan pendekatan yang lebih fleksibel untuk memecahkan masalah di kelas. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang optimis cenderung mengalami stres, khawatir, dan bahkan depresi, yang dapat menghambat pertumbuhan sosial dan akademis mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami bagaimana optimisme mahasiswa dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial.

Semua jenis bantuan emosional, praktis, dan informasi yang diterima seseorang dari lingkungan sosialnya-termasuk teman, keluarga, dan pembimbing akademik atau dosen disebut sebagai dukungan sosial. Sarafino & Timothy (Saraswaty et al., 2020) mengemukakan dukungan sosial sebagai perasaan aman, perhatian, penghargaan atau dukungan dari orang atau kelompok lain. Mereka menambahkan bahwa ketika orang menerima dukungan sosial, mereka memiliki keyakinan bahwa mereka dicintai dan dihargai, merupakan bagian dari kelompok yang dapat membantu mereka ketika mereka membutuhkan bantuan. Danianta & Khotimah menyatakan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya membantu mahasiswa tingkat akhir dalam meningkatkan optimisme dan resiliensi akademik.

Keluarga, teman, dan komunitas akademis, termasuk instruktur dan rekan kerja, dapat memberikan dukungan ini. Dukungan sosial yang baik dapat memberikan rasa aman dan nyaman bagi individu, membuat mereka merasa dihargai, didukung, dan tidak sendirian saat menghadapi tantangan. Menurut sejumlah penelitian, mereka yang memiliki banyak dukungan sosial cenderung lebih optimis karena mereka percaya bahwa mereka memiliki sumber daya yang cukup untuk melewati berbagai rintangan dalam hidup. Dukungan sosial sangat penting untuk memberikan rasa aman, meningkatkan harga diri, dan membantu mereka dalam mengatasi rintangan dalam hidup. Dukungan sosial bagi mahasiswa tingkat akhir dapat berupa bantuan akademis dari teman atau dosen, dukungan moral dari keluarga, dan pengetahuan tentang pilihan pekerjaan dari jaringan sosial mereka. Dibandingkan dengan mahasiswa yang merasa kurang didukung oleh lingkungannya, mereka yang mendapatkan dukungan sosial yang substansial cenderung lebih termotivasi, memiliki ketahanan mental yang lebih besar, dan lebih memiliki harapan akan masa depan.

Optimisme mahasiswa tingkat akhir sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial, terutama dalam hal mengatasi hambatan akademis, menyesuaikan diri dengan dunia kerja, dan menghadapi ketidakpastian masa depan. Kepercayaan diri mahasiswa tingkat akhir, ketahanan dalam menghadapi kesulitan, dan aspirasi yang optimis untuk masa depan dapat ditingkatkan dengan dukungan sosial, yang mencakup dukungan emosional, informasi, dan penghargaan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sabiq dan Miftahuddin (Yunita, 2023) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 20.2 % terhadap optimisme. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Risal dkk (2023) dukungan sosial mempengaruhi optimisme sebesar 0.211 atau 22.1% dengan koefisien pengaruh positif. Sehingga semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula optimisme pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi Kota Makassar, begitupun sebaliknya.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ushfuriyah (Karunia et al., 2018) hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme pada mahasiswa psikologi dalam menyelesaikan skripsi hasil korelasi variabel adalah sebesar 0,769 menemukan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan tingkat optimisme mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung lebih optimis dan mampu menyelesaikan skripsi dengan lebih baik. Selain itu, dukungan emosional dan instrumental dari lingkungan sosial juga berkontribusi pada peningkatan motivasi dan ketahanan mental mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh dukungan sosial terhadap optimisme dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa akhir di kota Medan.

METODE

Menurut Soegiyono (Pasyola et al., 2021) variabel penelitian didefinisikan sebagai suatu atribut yang memiliki variasi yang diperoleh dari subjek, objek, atau kegiatan yang dapat dipelajari dan diteliti untuk dapat dibuat kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat sebanyak 2 (dua) variabel penelitian, yaitu: variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Soegiyono variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh atau menjadi penyebab terjadinya perubahan terhadap variabel terikat.

Menurut Sekaran dan Bougie (Fitri, 2020) merupakan satu dari bagian anggota didalam sampel. Subjek penelitian merupakan kelompok yang akan menjadi sumber informasi data suatu penelitian. Adapun subjek pada penelitian ini yaitu Mahasiswa tingkat akhir yang sedang berkuliah di kota Medan.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir di Kota Medan. Di mana jumlah mahasiswa tingkat akhir di Kota Medan berjumlah 261.180 orang di Tahun 2021. Dengan perguruan tinggi swasta sebanyak 20 Universitas.

Menurut Sugiyono (Andari et al., 2023) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi maka peneliti harus menggunakan sampel. Untuk itu sampel yang diambil harus betul betul representatif (mewakili).

Adapun kriteria sampel sebagai berikut:

1. Laki-laki dan Perempuan
2. Mahasiswa/i tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi yang berkuliah di kota Medan
3. Mahasiswa dari tingkat Universitas di Kota Medan
4. Mahasiswa dari Perguruan Tinggi Swasta
5. Dimulai dari Stambuk 2021 ke atas

Untuk menentukan jumlah sampel penulis menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan jumlah populasi dari data BPS mahasiswa tingkat akhir di Kota Medan berjumlah 261.180 Mahasiswa dan taraf kesalahan sebanyak 5%. Berdasarkan tabel isaac dan michael sampel yang diperlukan untuk penelitian yang akan dilakukan adalah minimal sebanyak 348 partisipan mahasiswa tingkat akhir perguruan tinggi Swasta di kota Medan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Hasanah & Hakim, 2022).

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan skala psikologi melalui pengisian angket (kuesioner), di mana responden diminta memilih jawaban yang paling menggambarkan karakteristik diri mereka dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkap aspek-aspek yang berhubungan dengan Dukungan sosial dan optimisme pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Medan (Kemendikbud, 2020). Dalam teknik ini, pemilihan sampel lebih bersifat subjektif dan tidak didasarkan pada metode acak. Dengan menggunakan 2 skala yaitu:

1. Optimism Questionnaire: Mengukur berbagai aspek optimisme yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.
2. Sosial Support Scale (SSS): Mengukur tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari keluarga, teman, dosen, dan lingkungan kampus.

Skala psikologi merupakan instrument pengukuran untuk dapat mengidentifikasi konstruk psikologis. Sugiyono (PUTRA, 2022) mengemukakan bahwa skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial. Skala pada penelitian ini adalah skala model Likert, dimana dalam skala model Likert ini terdiri 4 alternatif jawaban, yakni Sangat Setuju

(SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 4,3,2,1 untuk jawaban yang Favourable dan 1,2,3,4, untuk jawaban yang Unfavourable.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, jumlah subjek yang dibutuhkan sebanyak 300 mahasiswa akhir yang sedang berkulia di Kota Medan. Berdasarkan skala yang telah disebarkan oleh peneliti kepada subjek diperoleh gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, asal universitas, fakultas dan suku. Berdasarkan hasil penelitian, jumlah responden sebanyak 300 orang yang terdiri dari 184 orang (61%) perempuan dan 116 orang (39%) laki-laki. Hasil ini menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dengan selisih 68 orang atau sekitar 22% dari total responden.

Tabel 1. Penyebaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase %
Perempuan	184	61%
Laki-laki	116	39%
TOTAL	300	100%

Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana yang bertujuan untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung pada penelitian ini.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

HI: Ada pengaruh dukungan social teman sebaya terhadap optimisme pada mahasiswa akhir di Kota Medan.

HO : Tidak ada pengaruh dukungan social teman sebaya terhadap optimisme pada mahasiswa akhir di Kota Medan.

Tabel 2. Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Sum of squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1084,905	1	1084,905	76,250	,000
Residual	4240,015	298	14,228		
Total	5324,920	299			

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat nilai signifikan (p) = .000 dimana $p < 0,05$. Dengan demikian dapat diartikan bahwa variabel dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap optimisme. Untuk itu hipotesis H1 diterima yang artinya terdapat pengaruh antara dukungan sosial dengan optimisme pada mahasiswa akhir di Kota Medan (Utami & Zukarnaen, 2019).

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesa

Model	R	R Square	Adjusted Square	R Std.Error of the Estimate
1	.451	.204	.201	3,77203

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,451, yang mengindikasikan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang antara variabel independen dan variabel dependen, sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap perubahan pada variabel bebas cenderung diikuti oleh perubahan pada variabel terikat dalam arah yang sama. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,204 menunjukkan bahwa variabel independen dalam model hanya mampu menjelaskan sebesar 20,4% variasi yang terjadi pada variabel dependen, sedangkan sisanya sebesar

79,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan ke dalam model regresi. Selanjutnya, nilai Adjusted R Square sebesar 0,201 memberikan gambaran bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah variabel yang digunakan, kemampuan model dalam menjelaskan variabel dependen relatif stabil dan tidak mengalami perubahan yang signifikan dari nilai R Square. Sementara itu, nilai Standard Error of the Estimate sebesar 3,77203 menggambarkan besarnya rata-rata kesalahan atau penyimpangan antara nilai prediksi dengan nilai aktual, yang berarti model masih memiliki tingkat kesalahan prediksi yang cukup tinggi, sehingga interpretasi hasil regresi ini perlu dilakukan dengan hati-hati.

Tabel 4. Hasil T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig
	B	Std.Error	Beta		
1 (Constant)	15,137	1,609		9,406	.000
Dukungan sosial	0,372	0.043	0,451	8,732	.000

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa pada kolom B *constant* (a) adalah 15,137, sedangkan nilai dukungan sosial adalah 0,372 sehingga persamaan/model regresinya dapat ditulis sebagai berikut:

$$Y = a + Bx$$

$$Y = 15,137 + 0,372x$$

$$Y = 15,137 + 0,372x$$

Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula tingkat optimisme. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula tingkat optimismenya. Hasil ini diperkuat oleh nilai signifikansi 0,000 (<0,05), yang berarti pengaruh dukungan sosial terhadap optimisme adalah positif dan signifikan secara statistik. Artinya, dukungan sosial terbukti menjadi faktor penting yang dapat meningkatkan optimisme.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap optimisme dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa akhir di Kota Medan. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dan signifikan dengan optimisme. Artinya, mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung memiliki pandangan lebih positif, penuh harapan, dan yakin bahwa skripsi dapat diselesaikan dengan baik. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor sosial memiliki peranan penting dalam menjaga kondisi psikologis mahasiswa akhir.

Penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap optimisme mahasiswa akhir di Kota Medan dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula keyakinan mereka bahwa skripsi dapat diselesaikan. Hasil ini selaras dengan teori Sarafino & Smith (Pambudhi et al., 2022) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial memberikan perasaan dicintai, dihargai, dan diperhatikan, sehingga memperkuat aspek psikologis individu dalam menghadapi tekanan.

Tingginya optimisme mahasiswa yang terdeteksi dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa mereka memandang hambatan dalam menyelesaikan skripsi hanya bersifat sementara. Teori Seligman (Rabbani & Wahyudi, 2023) mengenai *explanatory style* menjelaskan bahwa individu optimis cenderung melihat kesulitan sebagai sesuatu yang temporer, spesifik, dan eksternal. Temuan penelitian ini mendukung konsep tersebut, karena mahasiswa di Medan tetap percaya bahwa mereka bisa menyelesaikan skripsi walaupun menghadapi kendala akademik maupun personal. Analisis regresi linear menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan memengaruhi optimisme mahasiswa. Hubungan ini bersifat positif, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula tingkat optimisme mahasiswa.

Salah satu temuan utama penelitian ini adalah tingginya peran dukungan emosional. Sebagian besar responden merasakan adanya kasih sayang, perhatian, dan motivasi dari orang-orang terdekat. Dukungan emosional membuat mahasiswa merasa diperhatikan dan dihargai, sehingga optimisme untuk

menyelesaikan skripsi semakin kuat. Hal ini sejalan dengan pendapat Sarafino bahwa dukungan sosial tidak hanya berbentuk bantuan fisik atau materi, tetapi juga mencakup perhatian, nasihat, dan kehadiran orang lain yang memberikan rasa aman. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki jejaring sosial kuat lebih mampu menjaga optimisme mereka.

Selain emosional, dukungan instrumental juga terbukti penting. Bantuan nyata berupa biaya, fasilitas, dan waktu dari keluarga maupun lingkungan sosial membantu mahasiswa mengurangi hambatan teknis. Indrayana & Kumaidi (AMIROH, 2018) menemukan bahwa dukungan instrumental memperkuat kesiapan akademik mahasiswa, terutama dalam menghadapi tuntutan tugas akhir. Temuan ini konsisten dengan penelitian Anda yang menunjukkan mahasiswa dengan dukungan instrumental cenderung lebih optimis. Mahasiswa yang mendapat arahan, masukan, dan informasi akademik dari dosen atau teman sebaya merasa lebih terarah dalam penyelesaian skripsi. Dukungan informasional menjadi sumber penting untuk mengurangi kebingungan. Dalam penelitian ini, dukungan informasional memperkuat optimisme karena mahasiswa merasa memiliki panduan dalam menyelesaikan skripsi. Dukungan persahabatan juga memegang peranan penting. Teman tidak hanya memberikan bantuan praktis, tetapi juga menjadi tempat berbagi cerita dan motivasi. Kalisha & Sundari menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya meningkatkan optimisme mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menemukan hal serupa: mahasiswa yang merasa didukung sahabatnya lebih optimis menghadapi proses panjang skripsi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat dukungan sosial dan optimisme yang relatif sama, meskipun perempuan sedikit lebih tinggi. Wei & Taormina (HARYANI, 2022) menjelaskan bahwa perempuan cenderung lebih ekspresif dalam mencari dukungan sosial, sementara laki-laki lebih selektif. Hal ini menjelaskan perbedaan kecil dalam hasil penelitian ini. Temuan penelitian ini menunjukkan variasi optimisme berdasarkan usia. Mahasiswa yang lebih tua, khususnya usia 24–26 tahun, memiliki optimisme lebih stabil. Hal ini dapat dijelaskan dengan teori perkembangan Erikson, bahwa usia dewasa awal ditandai dengan kebutuhan untuk mandiri dan menyelesaikan tugas perkembangan. Dukungan sosial memperkuat motivasi ini, sehingga optimisme semakin kuat.

Mahasiswa dari universitas yang memiliki iklim akademik lebih mendukung, seperti UMSU dan Universitas Potensi Utama, menunjukkan tingkat optimisme lebih tinggi. Sebaliknya, universitas dengan iklim akademik lebih ketat, seperti Universitas Methodist, memperlihatkan variasi termasuk mahasiswa dengan optimisme rendah. Zain dkk. (PUTRA, 2022) menyebutkan bahwa faktor institusional memengaruhi keberhasilan penyelesaian skripsi. Perbedaan fakultas juga memengaruhi optimisme. Fakultas Teknik dan Hukum cenderung menunjukkan optimisme tinggi, sementara Fakultas Psikologi dan Keguruan lebih bervariasi. Perbedaan ini mencerminkan variasi budaya akademik antar fakultas. Fakultas dengan iklim belajar kompetitif lebih mendorong dukungan sosial antar mahasiswa, sehingga optimisme meningkat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dari berbagai latar belakang suku di Medan cenderung memiliki optimisme tinggi. Namun, terdapat variasi kecil di antara kelompok. Sabouripour & Roslan menegaskan bahwa latar belakang budaya memengaruhi cara individu memahami dukungan sosial. Hal ini konsisten dengan penelitian ini yang menunjukkan perbedaan proporsi pada suku tertentu.

Dari sisi optimisme dalam aspek *permanence*, mahasiswa optimis memandang hambatan skripsi sebagai sesuatu yang sementara. Dukungan sosial memperkuat persepsi ini. Misalnya, mahasiswa yang mendapat dorongan dari keluarga lebih mampu menganggap revisi skripsi hanya sebagai tantangan sesaat. Hal ini sesuai dengan teori Seligman (2008). Dukungan sosial juga memengaruhi aspek *pervasiveness*, yakni keyakinan bahwa kesulitan skripsi tidak akan memengaruhi seluruh aspek kehidupan. Mahasiswa yang didukung cenderung lebih seimbang, sehingga tetap menjaga relasi sosial, aktivitas spiritual, dan kegiatan lainnya. Aspek *personalization* menunjukkan bahwa mahasiswa optimis mengaitkan keberhasilan dengan faktor internal. Dukungan sosial memperkuat keyakinan diri bahwa mereka memiliki kemampuan menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang didukung lebih percaya diri karena merasa ada yang menghargai usaha mereka. Menariknya, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerima dukungan sosial lebih tinggi cenderung memiliki keyakinan lebih kuat bahwa penyusunan skripsi mereka akan selesai tepat waktu. Hal ini sesuai dengan teori Scheier & Carver yang menyatakan bahwa optimisme berhubungan dengan keyakinan terhadap keberhasilan usaha yang dilakukan.

Penelitian ini mendukung pandangan bahwa dukungan sosial adalah faktor protektif. Menurut

Prasetyaningrum & Imadanty (Kintama et al., 2021) individu dengan dukungan sosial lebih mampu menghadapi tekanan. Hasil penelitian memperlihatkan hal yang sama, bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi memiliki optimisme lebih besar. Hasil penelitian juga sejalan dengan Zain dkk. yang menemukan bahwa hambatan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dapat berasal dari diri sendiri, institusi pendidikan, keluarga, maupun pandemi. Dukungan sosial dalam hal ini berfungsi mengurangi hambatan eksternal dan internal dengan memberikan bantuan praktis maupun emosional. Hasil uji linearitas menunjukkan hubungan linear antara dukungan sosial dan optimisme. Artinya, dukungan sosial selalu diikuti dengan peningkatan optimisme. Selain optimisme, dukungan sosial juga melindungi kesehatan mental mahasiswa.

Implikasi penting dari penelitian ini adalah perlunya universitas, dosen pembimbing, dan keluarga untuk memperkuat dukungan sosial terhadap mahasiswa akhir. Dengan adanya dukungan dari keluarga, teman, dan dosen, mahasiswa lebih terhindar dari kecemasan dan depresi akademik. Hal ini memperkuat pandangan bahwa dukungan sosial adalah fondasi kesehatan psikologis. Dosen pembimbing berperan besar sebagai sumber dukungan informasional sekaligus emosional. Roellyana & Listiyandini menekankan bahwa dosen yang suportif membuat mahasiswa lebih percaya diri. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa dengan dukungan dosen lebih tinggi memiliki optimisme lebih kuat. Keluarga adalah sumber utama dukungan sosial. Mahasiswa yang mendapat dorongan dan pemahaman dari keluarga cenderung lebih optimis. Dukungan keluarga memperkuat rasa percaya diri dan motivasi mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi. Teman sebaya tidak hanya menjadi rekan diskusi, tetapi juga sumber motivasi. Lingkungan pertemanan yang saling mendukung membuat mahasiswa lebih gigih menyelesaikan skripsi. Kalisha & Sundari (Wicaksono, 2011) menegaskan bahwa dukungan teman sebaya meningkatkan daya juang akademik.

Penelitian ini juga memperkuat gagasan bahwa optimisme mahasiswa dapat dipelihara melalui lingkungan sosial yang suportif. Hal ini penting karena menurut Nurindah dkk. optimisme dapat dilatih melalui pelatihan berpikir positif. Lingkungan sosial yang mendukung berfungsi sebagai *natural training ground* bagi mahasiswa untuk menjaga pola pikir optimis. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa interaksi antara dukungan sosial dan optimisme membentuk sinergi yang kuat. Mahasiswa akhir yang mendapat dukungan emosional, instrumental, informasional, dan persahabatan lebih mudah menjaga optimisme mereka. Sinergi ini sangat krusial dalam proses penyelesaian skripsi yang penuh tekanan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan optimisme mahasiswa akhir. Dukungan sosial berfungsi sebagai "energi eksternal" yang memperkuat "energi internal" berupa optimisme. Sinergi keduanya memungkinkan mahasiswa di Kota Medan untuk tetap gigih, yakin, dan optimis dalam menyelesaikan skripsi mereka

KESIMPULAN

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial mahasiswa akhir di Kota Medan masih tergolong rendah hingga sedang bila ditinjau dari kategorisasi skor total. Sebagian besar responden berada pada kategori rendah (65%), sebagian lainnya pada kategori sedang (35%), dan tidak ada yang masuk kategori tinggi. Namun, bila ditinjau lebih rinci berdasarkan aspek dukungan sosial (emosional, instrumental, informasional, dan persahabatan), mayoritas responden justru menilai dukungan sosial berada pada kategori tinggi, khususnya pada aspek dukungan emosional (81,3%), informasional (76,7%), dan persahabatan (64,7%). Artinya, terdapat perbedaan antara kategorisasi total skor dengan analisis per aspek, di mana dukungan sosial secara kualitatif sebenarnya relatif kuat meskipun skor total cenderung rendah.

Tingkat optimisme mahasiswa akhir secara keseluruhan tergolong cukup tinggi. Sebanyak 73% responden berada pada kategori tinggi, 25,7% pada kategori sedang, dan hanya 1,3% pada kategori rendah. Pada dimensi optimisme (permanence, pervasiveness, dan personalization), mayoritas responden konsisten berada pada kategori tinggi, dengan aspek personalization (86%) menunjukkan tingkat optimisme paling dominan. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa akhir memiliki keyakinan kuat bahwa usaha pribadi mereka berperan penting dalam pencapaian keberhasilan akademik.

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data terdistribusi normal dan hubungan antarvariabel bersifat linear. Uji regresi linear sederhana memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$),

yang berarti terdapat pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa akhir. Koefisien korelasi (R) sebesar 0,451 menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang, sementara nilai determinasi (R^2) sebesar 0,204 menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 20,4% terhadap variasi optimisme. Sisanya, sebesar 79,6%, dipengaruhi oleh faktor lain seperti efikasi diri, motivasi intrinsik, kondisi psikologis, dan faktor lingkungan akademik.

Keseluruhan hasil penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan akademik merupakan faktor penting yang dapat meningkatkan optimisme mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, semakin besar pula rasa optimisme yang muncul. Meskipun demikian, dukungan sosial bukanlah satu-satunya faktor yang berperan. Masih terdapat faktor lain yang perlu diperhatikan agar mahasiswa mampu mempertahankan sikap optimis hingga tahap akhir penyelesaian skripsi.

Saran

1. Saran bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan lebih aktif membangun jaringan dukungan sosial, baik dengan teman sebaya, keluarga, maupun dosen pembimbing sehingga mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan skripsi. Mahasiswa juga perlu mengembangkan strategi coping pribadi untuk menjaga optimisme, seperti manajemen waktu, perencanaan target yang realistis serta menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kesehatan mental. Serta disarankan mahasiswa untuk memperkuat optimisme internal melalui peningkatan efikasi diri, pengendalian stres, dan kemampuan mengelola emosi, agar tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.

2. Saran bagi Pihak Universitas dan Fakultas

Universitas perlu menyediakan program pendampingan skripsi yang terstruktur, misalnya melalui kelompok belajar, *mentoring* akademik, atau komunitas *peer support*, agar mahasiswa merasa mendapat dukungan baik secara akademik maupun emosional. Pihak fakultas atau biro kemahasiswaan dapat memperluas layanan konseling psikologis yang lebih mudah diakses mahasiswa, khususnya untuk membantu mereka yang mengalami stres tinggi atau krisis motivasi saat menyelesaikan skripsi. Dosen pembimbing diharapkan tidak hanya berperan sebagai pengarah akademik, tetapi juga memberikan dukungan emosional dan informasional yang mampu menumbuhkan kepercayaan diri dan optimisme mahasiswa.

3. Saran bagi Keluarga dan Lingkungan Sosial

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan moral, motivasi, dan lingkungan belajar yang kondusif. Kehadiran keluarga yang suportif dapat menjadi faktor penting untuk mengurangi rasa cemas dan meningkatkan semangat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Teman sebaya dan lingkungan sosial di luar kampus juga diharapkan dapat menjadi sumber dukungan yang sehat, baik dalam bentuk bantuan praktis, diskusi akademik, maupun sekadar memberikan dorongan positif.

4. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya berfokus pada dukungan sosial sebagai prediktor optimisme, dengan kontribusi sebesar 20,4%. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menambahkan variabel lain, seperti efikasi diri, motivasi intrinsik, regulasi emosi, resilience, atau bahkan dukungan spiritual, agar pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi optimisme mahasiswa lebih komprehensif. Penelitian kualitatif juga disarankan untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa akhir dalam menghadapi proses skripsi, sehingga dapat ditemukan faktor-faktor psikososial yang tidak terjangkau melalui metode kuantitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvina, S., & Dewi, F. I. R. (2017). Pengaruh Harga Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Dengan Pengalaman Bullying Di Perguruan Tinggi. *Psibernetika*, 9(2). <https://doi.org/10.30813/Psibernetika.V9i2.472>
- Amelia, Y., Tatiyani, T., & Sovitriana, R. (2022). Dukungan Sosial Dan Kepribadian Terhadap Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun Karyawan Di Perumperuri Karawang. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 51–62. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/psikologikreatifinovatif/issue/archive>

- Plenary Solution Putri Hia, Freddy Butarbutar/ Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Akhir Di Kota Medan
- Amiroh, S. (2018). *Pemanfaatan Pojok Baca Dalam Meningkatkan Minat Baca Pada Siswa Kelas Iv Di Mi Taufiqiyah Semarang Skripsi*. <https://Eprints.Walisongo.Ac.Id/Id/Eprint/14304>
- Andari, T. W., Utami, A. D. W., Satrio, P. U. D., & Arif, S. (2023). Optimisme Dalam Poster Digital Bonus Demografi Pada Akun Instagram Presiden Joko Widodo. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(07), 534–543. <https://Doi.Org/https://Doi.Org/10.58812/Jmws.V2i07.514>
- Arrosyidah, S. (2022). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas X Yang Mengerjakan*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Budiati, Y. M., & Muhadi, F. (2022). Pengaruh Dukungan Orang Tua Dan Lingkungan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Pada Mata Pelajaran Ekonomi (Lintas Minat) Di Sma Negeri 1 Kalasan. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Dan Akuntansi*, 15(2), 27–36. <https://Doi.Org/10.24071/Jpea.V15i2.4600>
- Desiningrum, D. R. (2015). Kesejahteraan Psikologis Lansia Janda/Duda Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dan Gender. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 102–106. <https://Doi.Org/10.14710/Jpu.13.2.102-201>
- Fitri, K. (2020). *Hubungan Optimisme Dengan Kebersyukuran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19*. Uin Ar-Raniry Banda Aceh. <https://Repository.Ar-Raniry.Ac.Id/Id/Eprint/14809>
- Girindani, W. A., & Elisa, N. N. (2022). Dukungan Sosial Dan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Down Syndrome. *Jpk (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 18(2), 107–112. <https://Doi.Org/http://Dx.Doi.Org/10.21831/Jpk.V18i2.46996>
- Hamidah, H. M. N. H. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres Pada Anak Broken Home Di Desa Ngranget Dagangan Madiun*. Iain Ponorogo.
- Haryani, M. E. (2022). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Rekognisi Pembelajaran Lampau (Rpl) Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2022*. Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta. <http://Repo.Stikesbethesda.Ac.Id/Id/Eprint/2344>
- Hasanah, M., & Hakim, D. L. (2022). Kemampuan Literasi Matematis Pada Soal Matematika Pisa Konten Quantity Dan Konten Change And Relationship. *Juring (Journal For Research In Mathematics Learning)*, 5(2), 157. <https://Doi.Org/10.24014/Juring.V5i2.13785>
- Karunia, R. M., Puspaningtyas, A., & Rohim, A. I. (2018). Implementasi Model Pentahelix Dalam Pengembangan Ekonomi Kreatif Di Surabaya Studi Pada (Kampung Kreatif Putat Jaya) Surabaya. *Administrasi Negara*, 1–10.
- Kemendikbud, H. D. P. T. (2020). *Praktik Baik Pembelajaran Daring Di Perguruan Tinggi Masa Pandemi Covid-19*. Siaran Pers Nomor : 030/Sipers/Iv/2020.
- Kintama, A. Y., Larasati, D. A., & Yuliana, L. (2021). Bimbingan Skripsi Daring Selama Pademi Covid-19 Pada Mahasiswa Pgsd Uwks: Hambatan Dan Solusi. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(1), 57–71.
- Mahendra, O. (2022). *Hubungan Dukungan Sosial Dan Penerimaan Diri Dengan Resiliensi Pada Penderita Kanker Payudara Di Rsud Arifin Achmad Pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. <http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/Id/Eprint/58760>
- Nor Afifah Humaira, & Dyta Setiawati Hariyono. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self-Regulated Learning Pada Remaja Pprsar Mulia Satria. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://Doi.Org/10.47134/Pjp.V1i4.2865>
- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26–33. <https://Doi.Org/10.31289/Tabularasa.V2i1.284>

- Plenary Solution Putri Hia, Freddy Butarbutar/ Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Akhir Di Kota Medan
- Pambudhi, Y. A., Abas, M., Marhan, C., & Fajriah, L. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110–122.
- Pasyola, N. E., Abdullah, A. M., & Puspasari, D. (2021). Peran Parenting Self-Efficacy Dan Optimisme Terhadap Psychological Well-Being Ibu Yang Memiliki Anak Intellectual Disability. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 131–142.
- Permatasari, N., Mulyadi, A., & Samlawi, F. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Pada Pembelajaran Akuntansi Di Smkn Se-Bandung Raya. *Fineteach: Journal Of Finance, Entrepreneurship, And Accounting Education Research*, 1(3), 192–207. <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2528>
- Putra, E. D. O. P. (2022). Hubungan Self Efficacy Dengan Stress Mahasiswa Rekognisi Pembelajaran Lampau (Rpl) Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2022. Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta. <http://repo.stikesbethesda.ac.id/id/eprint/2179>
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *Jiva: Journal Of Behaviour And Mental Health*, 4(1). <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2528>
- Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh Academic Self-Efficacy Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 202–211. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i1.5188>
- Rahman, N. M. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Regulasi Diri Terhadap Resiliensi Pada Muallaf. Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i1.5188>
- Sajidah, N. A. (2018). Dukungan Sosial Pada Komunitas Angklung Di Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*.
- Saraswaty, D., Abdurrahmat, A. S., & Novianti, S. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dan Pengetahuan Dengan Perilaku Pengendalian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangnunggal Kabupaten Tasikmalaya. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health And Science Community*, 2(2), 283–295. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v2i2.5272>
- Sari, D. M. P., Lestari, C. Y. D., Putra, E. C., & Nashori, F. (2018). Kualitas Hidup Lansia Ditinjau Dari Sabar Dan Dukungan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 131–141.
- Sarina, S. (2022). Gambaran Psychological Well-Being Pekerja Sosial Dian Bersinar Foundation Medan. *Jurnal Diversita*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1567>
- Siregar, N. P. S., Menanti, A., & Hasanuddin, H. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Regulasi Diri Belajar Terhadap Resiliensi Pada Siswa Sma Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat. *Journal Of Education, Humaniora And Social Sciences (Jehss)*, 5(1), 284–292. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i1.1200>
- Sophia Shearly, S. (2024). Peran Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Perilaku Keterbukaan Diri Pada Mahasiswa. Universitas Islam Indonesia.
- Utami, A. J. L., & Zukarnaen, R. (2019). Analisis Kesalahan Siswa Kelas Xi Dalam Menyelesaikan Soal Cerita Pada Materi Sistem Persamaan Linear Tiga Variabel (Spltv). *Prosiding Sesiomadika*, 2(1b), 448–458.
- Wicaksono, R. P. (2011). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 [Skripsi]. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Yunita, Y. (2023). Pengaruh Penyesuaian Sosial, Dukungan Sosial Dan Keterampilan Sosial Sebagai Moderator Pembentukan Perilaku Sosial Siswa Di Sekolah. *Indonesian Journal Of Social Science*

Plenary Solution Putri Hia, Freddy Butarbutar/ Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Akhir Di Kota Medan

Education (Ijsse), 5(1), 41–50.