

***Best Possible Self* Untuk Meningkatkan Optimisme pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi**

Sri Wahyuni^{1*}, Asniar Khumas², Resekiani Mas Bakar³

¹²³Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

*E-mail: sriwahyuni6598@gmail.com

Abstract

Obstacles and difficulties in doing thesis are conditions that cannot be avoided by students. Optimism is needed in-order-to keep thinking positive even though students are in state of inhibition and experiencing difficulties. Best possible self is one of the simple interventions that can be used to increase optimism. This study aims to test the best possible self to increase optimism in UNM students who are working thesis. 16 participants were divided into two groups, namely experimental group (9 participants) and control group (7 participants). The experimental design used in this study was a pretest-posttest control group design. Data analysis technique used Mann Whitney test and Wilcoxon test. The result of this study prove that the best possible self can increase the optimism of UNM students who are working their thesis ($p=0,007$ for the experimental group and $p=0,307$ for the control group). This research contributes to students and lecturers to be able to use the best possible self as an intervention to increase optimism.

Keyword: *Best Possible Self, Optimism, Students.*

Abstrak

Hambatan dan kesulitan dalam mengerjakan skripsi adalah kondisi yang tidak dapat dihindari oleh mahasiswa. Optimisme menjadi hal yang diperlukan agar dapat tetap berpikir positif meskipun sedang dalam keadaan terhambat dan mengalami kesulitan. Best possible self menjadi salah satu intervensi sederhana yang dapat digunakan untuk meningkatkan optimisme. Penelitian ini bertujuan untuk menguji best possible self untuk meningkatkan optimisme pada mahasiswa UNM yang mengerjakan skripsi. Sebanyak 16 partisipan penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 9 partisipan kelompok eksperimen dan 7 partisipan kelompok kontrol. Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest-posttes control group design. Teknik analisis data menggunakan uji Mann Whitney dan uji Wilcoxon. Hasil penelitian membuktikan bahwa best possible self dapat meningkatkan optimisme mahasiswa UNM yang mengerjakan skripsi ($p=0,007$ untuk kelompok eksperimen dan $p=0,307$ untuk kelompok kontrol). Penelitian ini memberikan kontribusi bagi mahasiswa dan dosen untuk dapat menggunakan best possible self sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan optimisme.

Kata kunci: *Best Possible Self, Optimisme, Mahasiswa.*

PENDAHULUAN

Skripsi adalah tugas akhir yang wajib diselesaikan oleh mahasiswa sebagai syarat untuk memperoleh gelar akademik. Regia, Arizal, dan Yustisia (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa skripsi yang terlambat diselesaikan menjadi faktor paling dominan memengaruhi keterlambatan penyelesaian studi mahasiswa. Rata-rata masa studi mahasiswa di Universitas Negeri Makassar pada tahun 2018 adalah 4,7 tahun yang menunjukkan keterlambatan penyelesaian studi. Keterlambatan tersebut umumnya terjadi pada mahasiswa akhir yang memprogram skripsi. Hal tersebut menunjukkan bahwa skripsi turut memengaruhi keterlambatan penyelesaian studi mahasiswa.

Peneliti mengumpulkan data awal dengan menyebarkan kuesioner *online* dan diisi oleh 62 mahasiswa UNM yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi. Peneliti menemukan hasil bahwa sebanyak 94% mahasiswa mengalami kesulitan ketika mengerjakan skripsi dan 74% responden mengaku memiliki hambatan yang berasal dari dalam dirinya, sedangkan sisanya terhambat oleh hal lain di luar dirinya. Hambatan yang berasal dari dalam diri responden adalah kurang optimis (32%), cemas (23%), prokrastinasi (19%), malas (11%), kurang baik dalam manajemen waktu (3%), *insecure* (3%), tegang (2%), tidak bisa fokus (2%), dan kurang teliti (2%).

Kesulitan dan hambatan mahasiswa akhir ketika mengerjakan skripsi tidak dapat dihindari, sehingga membutuhkan kemampuan untuk menghadapinya. Roelyana dan Listiyandini (2016) mengemukakan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi akan lebih mampu menghadapi kesulitan dan hambatan ketika memiliki pikiran positif untuk mendapatkan hasil yang baik. Pikiran positif mengenai pencapaian hasil yang baik di masa depan disebut optimisme.

Carver dan Scheier (2001) mengemukakan bahwa optimisme adalah harapan positif yang dimiliki individu mengenai peristiwa yang akan terjadi di masa depan. Ningrum (2011) pada penelitiannya di Universitas Esa Unggul menemukan bahwa sebanyak 66,03% mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi memiliki optimisme rendah. Muskerina, Zainuddin, dan Ridfah

(2018) yang melakukan penelitian di Universitas Negeri Makassar mengemukakan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi banyak mengalami tingkat optimisme rendah. Hasil pengumpulan data awal kedua yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa kurang optimisnya mahasiswa dalam mengerjakan skripsi terkait dengan hal yang akan terjadi di masa depan (50%), takut membuat kesalahan (25%), kesulitan yang tidak bisa diatasi (10%), waktu penyelesaian (5%), hasil penelitian (5%), dan resiko menulis skripsi (5%).

Seligman dan Csikszentmihalyi (2000) mengemukakan bahwa individu dengan optimisme yang tinggi cenderung memiliki suasana hati lebih baik, lebih gigih dan sukses, serta lebih sehat secara fisik. Carver dan Scheier (2005) mengemukakan bahwa individu yang optimis memiliki tingkat depresi rendah dan kesejahteraan psikologis tinggi. Musabiq dan Meinarno (2017) mengemukakan bahwa optimisme pada mahasiswa meningkatkan harga diri dalam menjalani hidup, meyakini kemampuan yang dimiliki, tangguh dalam menghadapi berbagai tekanan, dan mempercepat mahasiswa untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Scheier dan Carver (1993) mengemukakan bahwa optimisme individu dipengaruhi oleh faktor nature dan nurture. Selain itu, Malouff dan Schutte (2016) mengemukakan bahwa optimisme individu dapat meningkat setelah menerima intervensi. Malouff dan Schutte (2016) dan Loveday, Lovell, dan Jones (2016) mengemukakan bahwa intervensi yang direkomendasikan dan paling sering digunakan serta dianggap efektif untuk meningkatkan optimisme yaitu *best possible self*.

Peters, Boersma, Flink, dan Linton (2010) mengemukakan bahwa *best possible self* adalah intervensi psikologi yang menggambarkan masa depan berada pada kondisi dan keadaan terbaik. *Best possible self* dilakukan dengan menuliskan dan membayangkan gambaran diri individu yang sebaik-mungkin di masa depan. Loveday, Lovell, dan Jones (2016) mengemukakan bahwa *best possible self* dapat memberikan efek yang positif dengan menggunakan berbagai media penyampaian, baik secara tatap muka atau *online*.

Layous, Nelson, dan Lyubomirsky (2013) mengemukakan bahwa pemberian *best possible self* secara tatap muka dan *online* memiliki efek yang sama. Pemberian *best possible self* secara online lebih hemat biaya, lebih nyaman bagi peneliti dan partisipan, serta dapat diakses secara fleksibel oleh partisipan. Selain itu, proses *best possible self* dapat dilakukan secara mandiri

sehingga memungkinkan partisipan dapat menerapkannya ketika dibutuhkan. Oleh karena itu, peneliti memilih *best possible self* sebagai intervensi yang digunakan dalam penelitian ini.

Penelitian Meevissen, Peters, dan Alberts (2011) menunjukkan bahwa *best possible self* secara signifikan memiliki pengaruh lebih besar untuk meningkatkan optimisme. Carrillo, Rubio-Aparicio, Molinari, Enrique, Sánchez-Meca, dan Baños (2019) mengemukakan bahwa *best possible self* dapat meningkatkan optimisme karena dilakukan dengan berorientasi pada masa depan yang positif. Hanssen, Peters, Vlaeyen, Meevissen, dan Vancleef (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa partisipan yang melakukan *best possible self* mengalami peningkatan optimisme, harapan masa depan positif, suasana hati positif, dan menurunkan intensitas rasa nyeri pada partisipan. Berdasarkan uraian tersebut, optimisme diperlukan agar mahasiswa dapat berusaha untuk menghadapi kesulitan pada pengerjaan skripsi dan mencapai tujuan yang diinginkan dengan melakukan *best possible self*.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *pretest-posttest control group design*. Rancangan ini menggunakan dua kelompok partisipan (eksperimen dan kontrol) dengan variabel terikat yang diukur dua kali, yaitu pada saat sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberikan perlakuan. Kelompok eksperimen dalam penelitian ini diinstruksikan untuk melakukan *best possible self* dengan cara membayangkan dan menuliskan kemungkinan diri terbaik mereka di masa depan selama 7 hari berturut-turut, sedangkan kelompok kontrol menulis aktivitas harian mereka selama 7 hari berturut-turut. *Pretest* dilakukan pada awal penelitian, sedangkan *posttest* diberikan pada hari terakhir penelitian yang dilanjutkan dengan pemberian *manipulation check*.

Tabel 1. Skema Desain Eksperimen

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₁		O ₂

Partisipan dalam penelitian sebanyak 16 orang yang terdiri dari 9 orang kelompok eksperimen dan 7 orang kelompok kontrol. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa UNM yang sedang mengerjakan skripsi, memiliki optimisme dalam kategori rendah dan sangat

rendah, serta menyatakan bersedia untuk berpartisipasi.

Pengukuran optimisme dalam penelitian ini menggunakan skala optimisme yang disusun berdasarkan aspek menurut Carver dan Scheier (2005), yaitu tujuan dan ekspektasi. Validitas skala optimisme dianalisis menggunakan validitas isi dan faktorial. Validitas isi menggunakan Aiken's V berdasarkan penilaian 5 orang panel ahli. Hasil perhitungan Aiken's V menunjukkan skor antara 0,70 sampai 0,80. Validitas faktorial dilakukan dengan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan menggunakan aplikasi *Statcal*. Sebanyak 12 aitem memiliki nilai *Standardized Loading Factor* (SLF) lebih dari 0,40 sehingga dinyatakan valid dan signifikan dalam mengukur konstruk (Hair, Balck, Babin, & Anderson, 2009). Reliabilitas alat ukur diuji menggunakan program IBM SPSS *Statistic 25* dan memperoleh koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,828 ($>0,6$), sehingga dapat disimpulkan bahwa skala optimisme dengan 12 aitem reliabel.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *nonparametric* menggunakan uji *Mann Whitney* dan *Wilcoxon* melalui program IBM SPSS *Statistic 25*. Uji *Mann Whitney* digunakan untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sedangkan uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui perbandingan skor *pretest* dan *posttest* partisipan pada kelompok eksperimen dan kontrol.

HASIL

Tabel 2. Data Demografi Partisipan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	11	68,75%
Laki-laki	5	31,25%
Total	16	100%
Fakultas		
FPsi	6	37,5%
FIS	4	25%
FBS	2	12,5%
FIK	2	12,5%
FSD	1	6,25%
FIP	1	6,25%
Total	16	100%

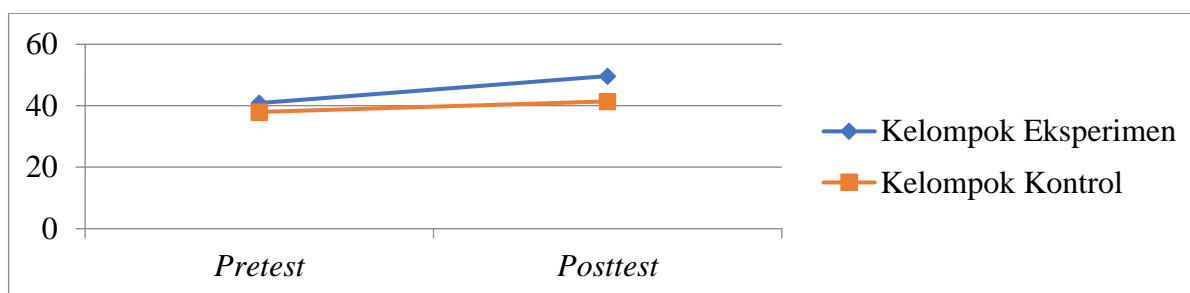
Angkatan	Frekuensi	Persentase
2014	2	12,5%
2015	1	6,25%
2016	6	37,5%
2017	7	43,75%
Total	16	100%

Seluruh data partisipan dapat diolah karena memilih pilihan yang sesuai pada *manipulation check*.

Tabel 3. Deskripsi Data Skala Pretest dan Posttest Partisipan

Kelompok	N	Pretest				Posttest			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Eksperimen	9	39	43	40,89	1,62	46	53	49,67	2,06
Kontrol	7	31	43	38	4,47	34	56	41,43	8,28

Berdasarkan tabel, skor *pretest* terendah pada kelompok eksperimen adalah 39 dan tertinggi adalah 43 dengan skor rata-rata 40,89 serta standar deviasi 1,62. Skor *posttest* terendah pada kelompok eksperimen adalah 46 dan tertinggi adalah 53 dengan skor rata-rata 49,67 serta standar deviasi 2,06. Kelompok kontrol memiliki skor *pretest* terendah 31 dan tertinggi 43 dengan skor rata-rata 38 serta standar deviasi 4,47, sedangkan skor *posttest* terendah 34 dan tertinggi 56 dengan skor rata-rata 41,43 serta standar deviasi 8,28.



Gambar 1. Grafik Perbedaan Mean Skor Pretest dan Posttest pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol.

Berdasarkan gambar, kelompok eksperimen mengalami perubahan dari skor rata-rata *pretest* sebesar 40,89 menjadi skor rata-rata *posttest* sebesar 49,67. Kelompok kontrol mengalami perubahan dari skor rata-rata *pretest* sebesar 38 menjadi skor rata-rata *posttest* sebesar 41,43.

Tabel 4. Uji Gain Score dengan Mann Whitney

Gain Score Partisipan	
<i>Mann-Whitney U</i>	9,500
<i>Exact. Sig.</i>	0,016

Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan *gain score* pada kelompok eksperimen (Mdn=9) memiliki perbedaan signifikan dengan kelompok kontrol (Mdn=1), $U=9,500$, $z=-2,348$, $\rho=0,016$. Hal tersebut menunjukkan $\rho < 0,050$ yang berarti hipotesis diterima. Terdapat perbedaan perubahan skor optimisme pada kelompok eksperimen yang melakukan *best possible self* dengan kelompok kontrol yang tidak melakukan *best possible self*.

Tabel 5. Uji Hipotesis dengan Mann Whitney

Posttest Partisipan	
<i>Mann-Whitney U</i>	12,500
<i>Exact. Sig.</i>	0,042

Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan *posttest* pada kelompok eksperimen (Mdn=49) memiliki perbedaan signifikan dengan kelompok kontrol (Mdn=38), $U=12,500$, $z=-2,034$, $\rho=0,042$. Hal tersebut menunjukkan $\rho < 0,050$ yang berarti hipotesis diterima. Terdapat perbedaan skor *posttest* pada kelompok eksperimen yang melakukan *best possible self* dengan kelompok kontrol yang tidak melakukan *best possible self*.

Tabel 6. Uji Hipotesis dengan Wilcoxon

Kelompok Partisipan	Pretest dan Posttest Partisipan	
Kontrol	Total N	7
	<i>Sig.</i>	0,307
Eksperimen	Total N	9
	<i>Sig.</i>	0,007

Hasil analisis data menunjukkan skor optimisme kelompok kontrol pada *pretest* (Mdn=37) dan *posttest* (Mdn=38) tidak memiliki perbedaan signifikan, $z=1,022$, $\rho=0,307$, $r=0,27$. Hal tersebut menunjukkan $\rho > 0,050$ yang berarti tidak ada perbedaan signifikan pada skor *pretest* dan *posttest* partisipan kelompok kontrol. Skor optimisme kelompok eksperimen pada *pretest* (Mdn=41) dan *posttest* (Mdn=49) memiliki perbedaan signifikan, $z=2,687$, $\rho=0,007$, $r=0,63$. Hal tersebut menunjukkan $\rho < 0,050$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan pada skor

pretest dan *posttest* partisipan kelompok eksperimen.

DISKUSI

Penelitian ini menguji intervensi *best possible self* untuk meningkatkan optimisme pada mahasiswa UNM yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi *best possible self* dapat meningkatkan optimisme mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pengukuran setelah satu minggu melakukan *best possible self* menunjukkan bahwa skor optimisme pada partisipan kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan.

Hasil perbandingan skor *posttest* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Skor *posttest* kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Sementara perbandingan *gain score* juga menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Partisipan kelompok eksperimen memiliki *gain score* yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Hasil tersebut membuktikan bahwa perubahan skor optimisme pada kelompok eksperimen meningkat lebih tinggi setelah diberikan intervensi *best possible self* selama seminggu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Peters, Meevissen, dan Hanssen (2013) dengan membandingkan efektivitas intervensi *best possible self*, kesyukuran, dan menulis kegiatan sehari-hari pada peningkatan optimisme. Partisipan yang menerima intervensi *best possible self* selama seminggu pada penelitian tersebut mengalami peningkatan skor optimisme yang lebih besar daripada partisipan yang menuliskan kegiatan sehari-hari.

Perubahan optimisme yang terjadi pada partisipan kelompok eksperimen setelah melakukan *best possible self* selama 7 hari berturut-turut dapat dilihat dari dinamika psikologis yang terjadi pada partisipan. Tulisan partisipan kelompok eksperimen secara keseluruhan menggambarkan kehidupan partisipan yang lebih positif, bahagia, sehat secara fisik dan psikis, serta dapat menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi. Partisipan kelompok eksperimen membayangkan dan menuliskan diri mereka memiliki keuangan yang meningkat sehingga mampu memenuhi kebutuhan pribadi dan keluarga, memiliki karir pekerjaan yang lebih baik, memiliki relasi keluarga yang harmonis dan bahagia, memiliki kesehatan fisik dan mental yang

baik, mendapatkan pekerjaan yang sesuai, memiliki hubungan sosial yang positif dan intens, serta lebih berkembang secara personal dan profesional. Berdasarkan tulisan tersebut, dapat diketahui bahwa partisipan berekspektasi mengenai hal-hal positif yang lebih banyak terjadi. Peters, Vieler, dan Lautenbacher (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa partisipan yang diberikan intervensi *best possible self* mengalami peningkatan signifikan pada ekspektasi mengenai masa depan yang positif.

Perubahan skor optimisme pada partisipan dapat dilihat dari hasil *pretes* dan *posttest* partisipan. Partisipan kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi memilih setuju (44%) dan netral (11%) dengan pernyataan mengenai keyakinan untuk menyelesaikan skripsi sesegera mungkin berubah menjadi sangat setuju. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan kelompok eksperimen menjadi lebih yakin setelah menerima intervensi *best possible self*. Sementara partisipan kelompok kontrol mengalami peningkatan dan penurunan keyakinan mengenai penyelesaian skripsi sesegera mungkin. Hal tersebut dilihat dari perubahan jawaban partisipan kelompok kontrol dari setuju menjadi sangat setuju (29%) dan dari sangat setuju menjadi setuju (14%).

Sebagian besar partisipan pada kelompok eksperimen mengalami perubahan pilihan jawaban terkait penundaan memperbaiki kesalahan naskah skripsi ketika mendapatkan koreksian dari pembimbing. 44% partisipan mengalami perubahan dari netral menjadi tidak setuju, sedangkan 44% partisipan mengalami perubahan dari setuju menjadi netral (33%) dan tidak setuju (11%). Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan kelompok eksperimen menjadi lebih tidak setuju mengenai penundaan perbaikan kesalahan naskah skripsi ketika mendapatkan koreksian dari pembimbing.

Hal berbeda terjadi pada partisipan kelompok kontrol dalam persentase jumlah partisipan yang lebih sedikit. 28% partisipan mengalami perubahan dari tidak setuju menjadi sangat tidak setuju (14%) dan setuju (14%). Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan kelompok kontrol yang sebelumnya tidak setuju dengan penundaan perbaikan naskah skripsi mengalami perubahan berbeda, yaitu menjadi sangat tidak setuju dan setuju.

Pilihan jawaban partisipan pada pernyataan koreksi yang banyak membuat lebih semangat menyelesaikan revisi skripsi juga mengalami perubahan pada kedua kelompok. 22% partisipan

kelompok eksperimen yang awalnya tidak setuju berubah menjadi setuju (11%) dan netral (11%), sedangkan 11% partisipan kelompok eksperimen yang awalnya netral berubah menjadi setuju. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan kelompok eksperimen menjadi lebih semangat menyelesaikan revisi skripsi meskipun mendapatkan koreksi yang banyak.

Perubahan berbeda terjadi pada partisipan kelompok kontrol, yaitu 14% partisipan yang awalnya setuju menjadi tidak setuju dan 14% partisipan yang sangat tidak setuju menjadi setuju. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan kelompok kontrol menjadi lebih semangat dan tidak semangat menyelesaikan skripsi karena mendapatkan koreksi yang banyak.

Perasaan tidak yakin pada saat akan mengumpulkan naskah skripsi pada partisipan kelompok eksperimen berubah sebanyak 44% dari netral menjadi tidak setuju (33%) dan sangat tidak setuju (11%), dan 11% dari setuju menjadi tidak setuju, sedangkan partisipan pada kelompok kontrol mengalami perubahan 14% partisipan yang tidak setuju menjadi sangat tidak setuju, 28% partisipan dari netral menjadi sangat tidak setuju (14%) dan setuju (14%), dan 14% partisipan dari setuju menjadi netral. Hal tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi adalah partisipan lebih yakin pada saat akan mengumpulkan naskah skripsi.

Respon partisipan kelompok eksperimen pada pernyataan menjadi malas ketika mendapatkan banyak perbaikan dari dosen pembimbing mengalami perubahan pada 33% partisipan dari netral menjadi tidak setuju, 22% dari setuju menjadi netral, 11% dari tidak setuju jadi sangat tidak setuju. Perubahan yang terjadi pada kelompok kontrol menunjukkan hal berbeda karena 14% partisipan tidak setuju menjadi sangat tidak setuju dan 14% partisipan dari netral menjadi setuju. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan kelompok eksperimen tidak lagi menjadi malas ketika mendapatkan banyak perbaikan dari dosen pembimbing.

Keyakinan mengenai kemampuan mengatasi semua hambatan dalam proses pengerjaan skripsi mengalami perubahan pada kelompok eksperimen yang memilih jawaban setuju (44%) dan netral (44%) menjadi sangat setuju. Perubahan yang terjadi pada partisipan kelompok kontrol adalah 29% partisipan dari setuju menjadi sangat setuju, 28% partisipan dari netral menjadi setuju (14%) dan tidak setuju (14%). Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan pada kelompok eksperimen menjadi lebih yakin dengan kemampuannya mengatasi semua hambatan dalam proses pengerjaan skripsi.

Sebagian besar partisipan kelompok eksperimen mengalami perubahan jawaban pada pernyataan merasa bahwa skripsi yang dikerjakan tidak akan selesai. 67% partisipan kelompok eksperimen yang sebelumnya memilih tidak setuju berubah menjadi sangat tidak setuju dan 11% partisipan dari setuju menjadi sangat tidak setuju. Perubahan yang terjadi pada partisipan kelompok kontrol adalah 28% partisipan dari tidak setuju menjadi setuju (14%) dan sangat tidak setuju (14%), dan 28% partisipan dari netral menjadi sangat tidak setuju (14%) dan setuju (14%). Hal tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen adalah menjadi lebih yakin bahwa skripsi yang dikerjakan akan selesai.

Keyakinan mengenai skripsi yang dikerjakan akan menjadi referensi terpercaya jika telah selesai mengalami perubahan pada 22% partisipan kelompok eksperimen yang sebelumnya netral menjadi setuju, 14% partisipan kelompok kontrol yang sebelumnya setuju menjadi sangat setuju, 14% partisipan kelompok kontrol yang sebelumnya tidak setuju menjadi netral, dan 14% partisipan kelompok kontrol yang sebelumnya netral menjadi setuju. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan yang mengalami perubahan menjadi lebih yakin mengenai skripsi yang dikerjakan akan menjadi referensi terpercaya.

Perubahan jawaban partisipan kelompok eksperimen pada pernyataan kendala ketika mengerjakan skripsi membuat partisipan lebih giat untuk mengatasinya adalah 33% partisipan dari netral menjadi setuju, 22% partisipan dari tidak setuju menjadi netral (11%) dan sangat setuju (11%). Perubahan jawaban partisipan kelompok kontrol adalah 33% partisipan dari tidak setuju menjadi netral (29%) dan sangat setuju (14%). Hal tersebut menunjukkan bahwa persentase jumlah partisipan kelompok eksperimen yang mengalami perubahan lebih banyak daripada kelompok kontrol pada pernyataan kendala ketika mengerjakan skripsi membuat lebih giat untuk mengatasinya.

Partisipan kelompok eksperimen yang mengalami perubahan terkait semangat mengunjungi perpustakaan karena ingin cepat selesai sebanyak 22% dari netral menjadi setuju dan 11% dari tidak setuju menjadi netral. Partisipan kelompok kontrol yang mengalami perubahan sebanyak 14% dari tidak setuju menjadi setuju, sedangkan partisipan yang sebelumnya setuju (28%) mengalami perubahan yang berbeda yaitu 14% menjadi sangat setuju dan 14% lainnya menjadi tidak setuju. Hal tersebut menunjukkan partisipan kelompok eksperimen menjadi lebih

semangat mengunjungi perpustakaan karena ingin cepat selesai.

Partisipan kelompok eksperimen yang sebelumnya tidak setuju (78%) dan netral (11%) menjadi sangat tidak setuju pada pernyataan tidak tertarik untuk mengerjakan skripsi, sedangkan 57% partisipan kelompok kontrol dari netral menjadi tidak setuju. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan menjadi lebih tertarik untuk mengerjakan skripsinya. 33% partisipan kelompok eksperimen yang sebelumnya memilih netral berubah menjadi setuju dan 22% partisipan kelompok eksperimen yang sebelumnya memilih setuju menjadi sangat setuju pada pernyataan ketika mengerjakan revisi skripsi sebelum *deadline* maka akan lulus dengan segera. Pada pernyataan yang sama, partisipan kelompok kontrol yang sebelumnya sangat setuju (14%) dan netral (14%) berubah menjadi setuju, 14% partisipan kelompok kontrol yang sebelumnya netral berubah menjadi sangat setuju, dan 14% partisipan kelompok kontrol yang sebelumnya tidak setuju berubah menjadi netral. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan kelompok eksperimen mengalami perubahan menjadi lebih setuju pada pernyataan ketika mengerjakan revisi skripsi sebelum *deadline* maka akan lulus dengan segera.

Berdasarkan deskripsi perubahan yang terjadi, intervensi *best possible self* yang diberikan selama seminggu membantu partisipan meningkatkan keyakinan partisipan untuk menyelesaikan skripsi agar dapat mencapai tujuan di masa depan. Optimisme partisipan kelompok eksperimen dapat dilihat dari hasil *best possible self* yang dituliskan sesuai dengan aspek optimisme menurut teori gaya penjas, dan *expectancy-value models of motivation*. Seligman (2006) mengemukakan bahwa individu yang optimis menganggap hal baik selalu terjadi karena perilaku dan kemampuannya. Hal tersebut sesuai dengan tulisan partisipan SSI pada topik karir, yaitu “*memiliki potensi diri yang berkualitas sehingga karir lebih baik dari teman dan keluarga lainnya*”.

Aspek *pervasiveness* pada teori gaya penjas terdapat pada tulisan partisipan II pada topik kesehatan, yaitu “*memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik sehingga dapat menunjang semua aspek kehidupan*”. Berdasarkan tulisan tersebut, dapat diketahui bahwa partisipan II menganggap bahwa ketika kesehatannya membaik, maka aspek kehidupan lainnya juga akan membaik. Seligman (2006) mengemukakan bahwa individu yang optimis menganggap peristiwa baik yang terjadi menjadikan semua aspek kehidupan membaik.

Segerstrom, Carver, dan Scheier (2017) mengemukakan bahwa teori *expectancy-model of motivation* mengasumsikan perilaku mencerminkan pengejaran tujuan dan kepercayaan diri untuk mencapai tujuan bahkan bertahan dalam menghadapi kesulitan. Partisipan kelompok eksperimen membayangkan dan menuliskan dirinya dalam keadaan telah mencapai tujuan bahkan menguraikan langkah yang dilakukan hingga akhirnya berhasil mencapai tujuannya. Hal tersebut dapat dilihat dari tulisan partisipan DA, yaitu “*Di masa depan saya mengatur pola hidup dan pola makan yang sehat. Seperti bangun pagi yang dimulai dengan sarapan bergizi, berolahraga, dan melakukan aktivitas rutin di rumah seperti beberes rumah, memasak, mencuci, dsb. Kemudian beristirahat dan tidur yang cukup dan tidak begadang*”.

Hasil penelitian Layous, Nelson, dan Lyubomirsky (2013) menunjukkan bahwa partisipan yang diberikan *best possible self* disertai dengan testimoni teman sebaya mengenai manfaat *best possible self* cenderung lebih mampu menjelaskan tujuan dan usaha untuk mencapainya. Penelitian ini dilakukan tanpa memberikan testimoni teman sebaya, namun dapat dilihat dari tulisan partisipan K yang menjelaskan tujuannya secara rinci dan juga usaha yang dilakukan. *Best possible self* yang dituliskan partisipan K pada topik karir, yaitu “*di masa depan saya menjadi salah satu dosen ... Awalnya menjadi asisten dosen dan kemudian menjadi pegawai negeri sipil dan kemudian menjadi dosen tetap di universitas yang saya tempati. ... Saya akan mengikuti seminar, pelatihan, membuat penelitian, dan lainnya*”.

Perubahan optimisme yang terjadi dapat dilihat dari *mean* skor partisipan kelompok eksperimen yang meningkat dan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal berbeda dapat dilihat dari standar deviasi pada kedua kelompok penelitian. Standar deviasi pada skor *posttest* partisipan kelompok eksperimen lebih kecil dibandingkan dengan kelompok kontrol. Field (2013) mengemukakan bahwa standar deviasi yang kecil menunjukkan bahwa skor data partisipan mendekati nilai *mean* skor, sedangkan standar deviasi yang besar menunjukkan bahwa skor data partisipan jauh dari *mean* skor. Hal tersebut menunjukkan bahwa data skor optimisme pada kelompok kontrol lebih bervariasi dibandingkan pada kelompok eksperimen.

Peningkatan optimisme pada penelitian ini juga terjadi pada partisipan kelompok kontrol sebanyak 4 partisipan, namun hanya 2 partisipan yang mengalami perubahan kategori. Partisipan

N mengalami perubahan skor optimisme dari kategori rendah menjadi sangat tinggi dan menceritakan bahwa dirinya menjadi lebih optimis karena telah mendapatkan pekerjaan sehingga lebih termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsinya. Partisipan lain yang mengalami perubahan skor optimisme dari kategori rendah menjadi sedang adalah MWHP yang menjelaskan bahwa kondisi lingkungan menuntutnya untuk segera menyelesaikan skripsi sehingga dirinya menjadi lebih optimis. Temuan ini menunjukkan bahwa optimisme turut dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Intervensi *best possible self* dilakukan dengan menulis dan membayangkan topik berdasarkan aspek kehidupan individu. Odou dan Vella-Brodrick (2013) dalam penelitiannya memberikan 17 pilihan aspek untuk dijadikan topik tulisan sehingga memungkinkan partisipan melakukan *best possible self* pada aspek kehidupan yang berbeda-beda. Pemilihan aspek kehidupan yang dijadikan topik *best possible self* dalam penelitian ini diperoleh setelah melakukan *pilot study* dengan 7 aspek yang paling banyak dipilih, sehingga semua partisipan dapat dipastikan melakukan *best possible self* pada aspek kehidupan yang sama.

Kelemahan penelitian ini adalah partisipan hanya berasal dari mahasiswa UNM yang mengerjakan skripsi, sehingga tidak dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Optimisme dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, namun dalam penelitian ini tidak dilakukan pengkajian lebih lanjut. Kelemahan lain adalah perubahan skor optimisme hanya diukur ketika partisipan selesai diberikan perlakuan, sehingga tidak dapat mengetahui berapa lama pengaruh pemberian *best possible self* dapat bertahan. Pemberian intervensi yang dilakukan dengan hanya mengirimkan *link* mengakibatkan peneliti tidak dapat mengontrol dan memastikan keterlibatan partisipan dalam proses intervensi.

KESIMPULAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *best possible self* dapat meningkatkan optimisme pada mahasiswa UNM yang sedang mengerjakan skripsi. Terdapat perbedaan perubahan *mean* skor optimisme pada kelompok eksperimen yang melakukan *best possible self* dan kelompok kontrol yang menuliskan kegiatan sehari-harinya. Perubahan *mean* skor pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Skor *pretest* dan *posttest* pada

partisipan kelompok eksperimen yang menerima *best possible self* memiliki perbedaan yang signifikan dimana skor *posttest* lebih tinggi daripada skor *pretest*, sedangkan pada skor *pretest* dan *posttest* partisipan pada kelompok kontrol yang menulis kegiatan sehari-hari tidak memiliki perbedaan signifikan.

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran kepada pihak-pihak terkait, yaitu:

1. Bagi Penyelenggara Pendidikan di Universitas

Pihak dosen dapat menggunakan intervensi *best possible self* sebagai salah satu pilihan metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan optimisme mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

2. Bagi Mahasiswa

Best possible self dapat dilakukan secara mandiri untuk meningkatkan optimisme dalam mengerjakan skripsi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu referensi untuk penelitian dengan variabel ataupun intervensi yang sama. Peneliti selanjutnya melibatkan lebih banyak partisipan agar memperoleh hasil yang lebih maksimal, melakukan pengkajian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang turut memengaruhi optimisme, dan melakukan pengukuran lanjutan agar dapat mengetahui jangka waktu pemberian intervensi dapat bertahan. Peneliti selanjutnya dapat memberikan intervensi dengan metode yang berbeda, sehingga dapat lebih mudah mengontrol dan memastikan keterlibatan partisipan dalam proses intervensi.

REFERENSI

- Carrillo, A., Rubio-Aparicio, M., Molinari, G., Enrique, Á., Sánchez-Meca, J., & Baños, R. M. (2019). Effects of the *best possible self* intervention: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, *14*(9), 1–23. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222386>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & Pessimism: Implication for Theory Research, and Practice* (pp. 31–51). American Psychological Association.

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2005). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 231–243). Oxford University Press.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using ibm spss statistics* (4th ed.). SAGE Publications.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2009). *Multivariate data analysis* (Seven). Cengage Learning.
- Hanssen, M. M., Peters, M. L., Vlaeyen, J. W. S., Meevissen, Y. M. C., & Vancleef, L. M. G. (2013). Optimism lowers pain: Evidence of the causal status and underlying mechanisms. *Pain, 154*(1), 53–58. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2012.08.006>
- Layous, K., Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies, 14*(2), 635–654. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9346-2>
- Loveday, P. M., Lovell, G. P., & Jones, C. M. (2016). The best possible selves intervention: A review of the literature to evaluate efficacy and guide future research. *Journal of Happiness Studies, 19*(2), 607–628. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9824-z>
- Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2016). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. *Journal of Positive Psychology, 12*(6), 594–604. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221122>
- Meevissen, Y. M. C., Peters, M. L., & Alberts, H. J. E. M. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42*(3), 371–378. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.02.012>
- Musabiq, S. A., & Meinarno, E. A. (2017). Optimisme sebagai prediktor psikologis pada mahasiswa kebidanan. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 13*(2), 134–143.
- Muskerina, A., Zainuddin, K., & Ridfah, A. (2018). Gaya humor terhadap optimisme mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology, 2*(1), 55. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v2i1.1140>
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada mahasiswa ueu yang sedang menyusun skripsi. *Psikologi Esa Unggul, Volume 9*(Nomor 1), 41–47.
- Odou, N., & Vella-Brodrick, D. A. (2013). The efficacy of positive psychology interventions to increase well-being and the role of mental imagery ability. *Social Indicators Research, 110*(1), 111–129. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9919-1>
- Peters, M. L., Meevissen, Y. M. C., & Hanssen, M. M. (2013). Specificity of the *best possible self* intervention for increasing optimism: Comparison with a gratitude intervention. *Journal Terapia Psicológica, 31*(1), 93–100. https://doi.org/10.1007/978-88-470-2011-5_6
- Peters, Madelon L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism: Can imagining a *best possible self* be used to increase positive future expectancies? *Journal of Positive Psychology, 5*(3), 204–211. <https://doi.org/10.1080/17439761003790963>
- Peters, Madelon L., Vieler, J. S. E., & Lautenbacher, S. (2015). Dispositional and induced optimism lead to attentional preference for faces displaying positive emotions: An eye-tracker study. *The Journal of Positive Psychology, 11*(3), 258–269. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1048816>
- Regia, E. D., Arizal, A., & Yustisia, H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi keterlambatan penyelesaian studi mahasiswa program studi pendidikan teknik bangunan

- jurusan teknik sipil ft-unp. *CIVED*, 3(1), 493–501.
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *American Psychological Society*, 2(1), 26–30.
- Segerstrom, S. C., Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2017). Optimism. In M. D. Robinson & M. Eid (Eds.), *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being* (pp. 195–212). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9>
- Seligman, M. E. (2006). Learned optimism: How to change your mind and your life. In *Vintage Books*. Vintage books. <https://doi.org/10.1097/00001648-199805000-00005>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>