

## BAB 5

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 5.1. Hasil Penelitian

##### 5.1.1. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Uji asumsi bertujuan untuk melihat apakah persebaran *item* yang dilakukan memiliki hasil normal atau tidak, selain itu untuk mengetahui apakah ada hubungan antar variabel yang dianalisis liner atau tidak.

##### 5.1.1.1. Uji Normalitas

###### a. Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa

Uji normalitas dilakukan agar mengetahui apakah hasil persebaran yang dilakukan oleh peneliti memiliki hasil normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas, variabel kesejahteraan subjektif memiliki  $p = 0,993$  ( $p > 0,05$ ) dan nilai  $K-S-Z = 0,429$ .

Data akan dianggap normal jika nilai  $p > 0,05$  dan begitu juga sebaliknya apabila data dianggap tidak normal jika nilai  $p < 0,05$ . Hasil dari perhitungan ini menyatakan bahwa penyebaran data pada skala Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa berdistribusi normal.

###### b. Optimisme

Pada uji normalitas variabel optimisme memiliki nilai  $K-S-Z = 0,957$  dan nilai  $p = 0,319$  ( $p > 0,05$ ). Hasil dari perhitungan ini menyatakan bahwa penyebaran data pada skala Optimisme berdistribusi normal.

##### 5.1.1.2. Uji Linieritas

Uji Linieritas untuk melihat apakah ada tidaknya hubungan antara dua variabel yang diteliti untuk memenuhi asumsi linear. Berdasarkan uji linieritas,

didapatkan hasil Flinear sebesar 27,404 dan nilai pengaruh variabel optimisme dengan variabel kesejahteraan subjektif sebesar 32,1% dilihat dari nilai R square yang dikalikan dengan 100%. Kedua variabel dianggap memiliki hubungan yang linear apabila nilai sig < 0,05 sehingga dapat disimpulkan ada hubungan linear antara kedua variabel. Apabila dari hasil variabel tersebut memiliki hubungan linear maka analisa dilanjutkan dengan uji hipotesis.

### 5.1.2. Uji Statistik Des

### 5.1.3. Uji Hipotesis

Setelah mendapatkan hasil dari uji asumsi, tahapan selanjutnya melakukan uji hipotesis. Peneliti menguji korelasi kedua variabel menggunakan uji korelasi dari Pearson. Uji hipotesis dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan antara Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa.

Berdasarkan uji hipotesis dari Pearson didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,566 dan nilai sig=0,00. Kedua variabel dianggap berhubungan apabila nilai sig<0,01 sehingga disimpulkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel optimisme dengan kesejahteraan subjektif.

Pada penelitian ini, peneliti juga menguji korelasi antara aspek optimism yaitu pemecahan masalah, kendali masa depan, fleksibel, *personalization*, *permanence*, dan *pervasiveness* dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Hasil data penelitian menunjukkan bahwa semua aspek optimisme berkorelasi dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa kecuali pada aspek fleksibel. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil sig 0.255 (sig<0.05), aspek dianggap memiliki korelasi jika sig < 0.01.

## 5.2. Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis diketahui bahwa nilai sig= 0,00 artinya antar variabel pada penelitian ini memiliki hubungan yang sangat signifikan. Hasil uji hipotesis menunjukkan pula sifat dari hubungan antar variabel yaitu positif, sesuai dengan koefisien korelasi sebesar 0,566. Maka dari itu, hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, artinya semakin tinggi tingkat optimisme maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

Penelitian ini sejalan dengan pernyataan Seligman dan Snyder (dalam Chusniyah & Pitaloka, 2012), optimisme berpengaruh pada kesejahteraan subjektif yang menumbuhkan penerimaan diri, otonomi, perasaan yang nyaman, kepuasan hidup dan perasaan positif yang dirasakan. Studi penelitian dari Pratyush & Singh (2015) menunjukkan adanya hubungan positif antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif. Hal ini dikarenakan orang yang optimis memiliki harapan yang positif, kepercayaan diri untuk masa depan, dan melihat tantangan yang susah sebagai sesuatu yang dapat diatasi. Dengan demikian, orang yang optimis akan meningkatkan kesejahteraan dan memengaruhi emosi positif yang tinggi dan mengurangi emosi negatif yang terkait dengan stres.

Penelitian ini menunjukkan sumbangan efektif dari variabel optimisme terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 32,1 %, dimana sisanya merupakan sumbangan dari faktor-faktor kesejahteraan subjektif lainnya. Faktor-faktor kesejahteraan subjektif antara lain harga diri positif, *self control*, memiliki tujuan

dalam hidup, relasi sosial yang positif, usia, jenis kelamin, kesehatan, agama, tingkat pendidikan, pekerjaan dan kepribadian.

Aspek-aspek pada variabel optimisme antara lain *permanence*, *pervasiveness*, *personalization* (Seligman, 2006); fleksibel, mempunyai kendali atas masa depan dan kemampuan menyelesaikan masalah (McGinnis, 1995). Dari keenam aspek optimism aspek *permanence*, *pervasiveness*, *personalization*, memiliki kendali masa depan dan pemecahan masalah memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa, sedangkan aspek fleksibel tidak.

**Aspek *permanence***, pada aspek *permanence* didapat hasil sangat signifikan terhadap aspek kesejahteraan subjektif dengan  $r = 0,523$  dan sig 0,00. Aspek *permanence* merupakan respon seseorang terhadap peristiwa yang dialaminya, seseorang dengan tingkat optimisme tinggi akan mengasumsikan bahwa peristiwa buruk hanya sementara, sementara peristiwa baik yang terjadi akan bertahan lama.

**Aspek pemecahan masalah**, mendapatkan hasil sangat signifikan terhadap kesejahteraan subjektif dengan  $r = 0,34$  dan sig 0,006. Aspek pemecahan masalah adalah seseorang yang mempunyai sikap optimisme mampu untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara aspek *permanence* dan pemecahan masalah terhadap kesejahteraan subjektif. Carver dkk (dalam Compton & Hoffman, 2013) menyatakan orang dengan sikap optimis akan memiliki perilaku coping yang efektif, memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, dan hubungan dengan orang lain yang lebih baik. Individu yang optimis ketika dihadapkan permasalahan dan tantangan akan cenderung menggunakan

*problem-focused coping*, memiliki penerimaan terhadap situasi mereka, memiliki humor, dan pola pikir yang positif. Sebagai contoh, seorang yang optimis yang kehilangan pekerjaannya akan berkata, "Ini akan membawaku ke hal yang lebih baik dan mendapatkan pekerjaan yang memuaskan", daripada merasa depresi dan mengasihani diri sendiri (Compton W. C., 2001). Hal tersebut juga dikatakan oleh Scheier dkk (dalam Daukantatite & Zukauskienė, 2011) bahwa orang yang optimis menunjukkan kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi karena mereka mampu mengontrol situasi kritis lebih baik daripada orang yang pesimis.

**Aspek *pervasiveness*** mendapatkan hasil yang sangat signifikan terhadap aspek kesejahteraan subjektif dengan  $r = 0,351$  dan sig 0,006. Aspek *pervasiveness* merupakan pengecekan lebih lanjut berkenaan dengan penyebab dari suatu peristiwa dapat terjadi. Aspek *pervasiveness* berkaitan erat dengan penelusuran secara logika dan cenderung kronologis. Individu yang optimis menggunakan logika yang rasional dalam berpikir ketika dihadapkan suatu masalah, hal tersebut membuat mereka lebih mengalami kepuasan hidup. Mereka akan cenderung dewasa secara mental yang berefek pada kepuasan hidup mereka (Khan, 2014).

**Aspek *personalization***, mendapatkan hasil sangat signifikan terhadap aspek kesejahteraan subjektif dengan  $r = 0,583$  dan sig 0,00. Aspek *personalization* adalah dimana seseorang akan menentukan apakah sesuatu terjadi cenderung dari diri sendiri atau orang lain (Sari & Maryatmi, 2019). Seseorang perlu menimbang dan memikirkan suatu peristiwa menjadi bagian dirinya atau berada di luar dirinya. Individu yang optimis akan percaya usaha mereka akan menghasilkan hasil yang positif daripada orang yang pesimis justru melepaskan diri mereka dari tujuan yang ditetapkan karena ketakutan akan

kegagalan dan perasaan menyalahkan diri sendiri yang menyebabkan meningkatkan emosi negative dan ketidakpuasan hidup (Daukantatite & Zukauskiene, 2011).

**Aspek mempunyai kendali atas masa depan** ditunjukkan dalam gambaran positif yang selalu ditanam seseorang dengan optimisme tinggi terkait masa depannya. Individu yang lebih optimis memiliki harapan akan hasil yang baik di masa depan, hal tersebut berdampak pada kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka (Compton & Hoffman, 2013). Dari hasil yang didapat dikatakan sangat signifikan dengan  $r = 0,418$  dan sig 0,001.

**Aspek fleksibel** merupakan kemampuan menyesuaikan diri dengan melakukan perubahan-perubahan yang diperlukan dalam berbagai situasi. Kecenderungan fleksibel membuat seseorang tidak *stuck* pada suatu pemikiran saja, melainkan dapat mengikuti perubahan tanpa tekanan. Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan antara aspek fleksibel dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan hasil sig 0.255 sehingga dinyatakan tidak memiliki korelasi dengan kesejahteraan subjektif.

Pada penelitian ini tidaklah sempurna, terdapat kelemahan-kelemahan yang bisa memengaruhi hasil penelitian. Peneliti menggunakan *google form* dikarenakan situasi yang tidak memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara langsung. Hal ini mengakibatkan peneliti tidak dapat mengontrol apakah subjek mengisi skala dengan tepat atau asal-asalan.