



UNIVERSITAS
KRISTEN
MARANATHA

HUMANITAS

JURNAL PSIKOLOGI

Volume 2, Nomor 2, Agustus 2015



Empati dan *Self Disclosure* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi yang Menempuh Mata Kuliah Konseling
91 - 104

KaYan

Hubungan Aktivitas Kerohanian dan *Attachment to God* pada Siswa SMA Kristen/Katolik di Bandung
105 - 120

Heliany Kiswantomo

Gender *Stereotype* pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Kristen Maranatha
121 - 132

Eveline Sarintohe,
Carolina Nitimihardjo,
Adohari

Hubungan *Explanatory Style* dengan IPK pada Mahasiswa yang Mengontrak Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha
133 - 140

Cakrangadinata,
Fundianto

Validitas dan Reliabilitas Tes Kepribadian OMNI Versi Bahasa Indonesia
141 - 152

Henddy Ginting

Studi Deskriptif Mengenai Orientasi Masa Depan Bidang Pekerjaan pada Remaja Tunarungu di Kota Bandung (Suatu Penelitian di SMALB-B Cicendo di kota Bandung)
153 - 162

Heda Kalenia,
Evany Victoriana,
Sumiarti Soemarno

Jurnal
Psikologi

Volume 2

Nomor 2

Halaman
91 - 162

Bandung
Agustus
2015

ISSN: 2407-2532

Misi

Memanusiakan Manusia untuk Membangun Bangsa

ISSN

2407-2532

Pelindung

Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha

Penanggung Jawab

Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Fakultas Psikologi
Universitas Kristen Maranatha

Pemimpin Redaksi

Dr. Dra. Rosida Tiurma Manurung, M.Hum.

Penerbit

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha

Dewan Penyunting

Dr. Yuspendi, M.Psi., M.Pd., Psikolog.

Dr. Dra. O. Irene Prameswari Edwina, M.Si.

Drs. Robert Oloan Rajagukguk, M.A., Ph.D., Psikolog.

Henndy Ginting, S.Psi., M.Si., Ph.D.

Dr. Carolina Nitimihardjo, M.S.

Ucapan terima kasih disampaikan untuk Mitra Bestari

- 1) **Prof. Hera Lestari Mikarsa, PhD.** (Guru Besar Psikologi Universitas Indonesia)
- 2) **Prof. Dr. Siti Marliah Tambunan** (Guru Besar Psikologi Universitas Indonesia)

Historikal

Titik fokus dunia psikologi adalah berbicara tentang manusia yang mampu mengembangkan seluruh potensi dirinya secara optimal juga dapat berkontribusi untuk membangun masyarakat di lingkungannya. Jurnal *Humanitas* atau '**kodrat manusia**' memiliki tujuan mulia, yaitu memanusiakan manusia. Dengan demikian, paparan dalam jurnal ini senantiasa berorientasi kepada manusia sebagai manusia.

DAFTAR ISI

Empati dan <i>Self Disclosure</i> pada Mahasiswa Fakultas Psikologi yang Menempuh Mata Kuliah Konseling <i>KaYan</i>	91 - 104
Hubungan Aktivitas Kerohanian dan <i>Attachment to God</i> pada Siswa SMA Kristen/Katolik di Bandung <i>Heliany Kiswantomo</i>	105 - 120
Gender <i>Stereotype</i> pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Kristen Maranatha <i>Eveline Sarintohe, Carolina Nitimihardjo, dan Adohari</i>	121 - 132
Hubungan <i>Explanatory Style</i> dengan IPK pada Mahasiswa yang Mengontrak Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha <i>Cakrangadinata dan Fundianto</i>	133 - 140
Validitas dan Reliabilitas Tes Kepribadian OMNI Versi Bahasa Indonesia <i>Henddy Ginting</i>	141 - 152
Studi Deskriptif Mengenai Orientasi Masa Depan Bidang Pekerjaan pada Remaja Tunarungu di Kota Bandung (Suatu Penelitian di SMALB-B Cicendo di kota Bandung) <i>Heda Kalenia, Evany Victoriana, dan Sumiarti Soemarno</i>	153 - 162

Hubungan *Explanatory Style* dengan IPK pada Mahasiswa yang Mengontrak Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha

Cakrangadinata dan Fundianto

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung

Abstract

The purpose of this study was to measure the relationship between explanatory style and IPK (GPA) on students that took skripsi (thesis) at Faculty of Psychology Universitas Kristen Maranatha. Explanatory style was measured with Attributional Style Questionnaire from Seligman that translated to Indonesian language. Respondents of this study amounted to 51 students. The data was statistically processed by using Spearman correlational method. Based on the statistical analysis, it was found that there is a significant positive correlation between explanatory style and IPK. The correlational coefficient was 0,380 with significance 0,006 ($\alpha=0,05$). Within the dimensions of explanatory style, only Permanence Bad that has a significant negative correlation with IPK (correlation coefficient = -0,337 with significance = 0,015). There was also a significant negative correlation between bad events explanatory style with IPK (correlation coefficient = -0,343 with significance = 0,014). Based on study results, the faculty are advised to improve the optimistic explanatory style through the provision of counseling and motivational messages in the forums. Students are also expected to be explain at the problems and failures in a way that is more optimistic. Parents of students are expected to avoid excessive criticism of the studies of their children and more encourage so that students can be more optimistic in dealing with their studies.

Keywords: Explanatory style, optimisme, prestasi, psikologi positif

I. Pendahuluan

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) merupakan salah satu indikator dari keberhasilan studi mahasiswa. Mahasiswa diharapkan dapat lulus dengan angka IPK yang memuaskan, sehingga memiliki daya saing ketika hendak melamar pekerjaan ataupun melanjutkan studi. Saat ini sudah banyak riset dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih lengkap

mengenai faktor yang dapat mendukung keberhasilan studi. Salah satu pendekatan ilmu psikologi yang dapat digunakan untuk memahami hal tersebut adalah pendekatan psikologi positif.

Psikologi positif merupakan sebuah gerakan baru dalam psikologi, yang pengaruhnya bukan hanya di bidang ilmu psikologi sendiri, tetapi juga ke berbagai bidang ilmu dan bidang kehidupan yang lain, seperti psikiatri, pendidikan, kepemimpinan, manajemen, ekonomi dan bisnis, bahkan politik dan dunia militer (Arif, 2016). Psikologi positif adalah studi ilmiah tentang kekuatan dan *virtue* yang memungkinkan individu dan masyarakat untuk berkembang. Bidang ini didirikan pada keyakinan bahwa orang ingin menjalani kehidupan yang bermakna dan memuaskan, untuk menumbuhkan apa yang terbaik dalam diri mereka, dan untuk meningkatkan pengalaman mereka dalam cinta, bekerja dan bermain (Positive Psychology Center dalam Arif, 2016).

Dalam upaya individu untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan memuaskan diperlukan optimisme. Konsep optimisme dikembangkan oleh Martin Seligman. Menurut Seligman, orang-orang yang optimis (*the optimist*) adalah mereka yang ketika berhadapan dengan peristiwa-peristiwa buruk, berpikir mengenai peristiwa-peristiwa buruk tersebut dalam cara yang berlawanan. Mereka cenderung untuk percaya bahwa kekalahan hanyalah sebuah kemunduran sementara. *The optimist* percaya bahwa kekalahan bukanlah kesalahan mereka, mereka menganggap hal-hal seperti keadaan, nasib buruk, dan orang lain yang menyebabkannya. Beberapa orang tidak merasa terganggu dengan kekalahan. Berhadapan dengan situasi yang buruk, mereka memaknainya sebagai sebuah tantangan dan akan berusaha lebih keras. Kedua kebiasaan berpikir (*habits of thinking*) mengenai penyebab ini memiliki konsekuensi-konsekuensi. *The pessimist* lebih mudah menyerah dan mengalami depresi lebih sering daripada *the optimist*. Seorang individu dapat keluar dari pesimisme. Individu yang tergolong *the pessimist* secara faktual dapat belajar untuk menjadi optimis dengan cara mempelajari sebuah *cognitive skill* yang baru (Seligman, 1990). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya mekanisme kognitif yang mendasari bagaimana seseorang dapat menjadi optimis dan pesimis. Mekanisme kognitif ini dinamakan *explanatory style*.

Explanatory style adalah bagaimana individu mempunyai kebiasaan untuk menerangkan kepada diri mereka mengapa sesuatu terjadi (Seligman, 1990). *Explanatory style* adalah modulator utama dari *learned helplessness*. *Optimistic explanatory style* akan menghentikan *helplessness*, sementara *pessimistic explanatory style* akan menumbuhkan *helplessness*. Bagaimana cara individu menjelaskan peristiwa-peristiwa kepada dirinya

sendiri menentukan seberapa *helpless* individu tersebut atau seberapa tinggi *energized* yang akan dialami individu.

Explanatory style memiliki 3 dimensi, yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. *Permanence* menjelaskan bahwa individu yang tergolong *pessimistic explanatory style* mempercayai penyebab dari peristiwa-peristiwa buruk yang mereka alami bersifat permanen. Mereka percaya bahwa peristiwa buruk tersebut akan bertahan untuk mempengaruhi kehidupan mereka. Sementara individu yang tergolong *optimistic explanatory style* percaya bahwa penyebab dari peristiwa-peristiwa buruk yang mereka alami bersifat temporer. Sebaliknya, untuk peristiwa-peristiwa baik, individu yang tergolong *pessimistic explanatory style* mempercayai bahwa penyebab dari peristiwa-peristiwa baik yang mereka alami bersifat temporer. Sementara individu yang tergolong *optimistic explanatory style* percaya bahwa penyebab dari peristiwa-peristiwa baik yang mereka alami bersifat permanen.

Dimensi kedua dari *explanatory style* adalah *pervasiveness*. *Pervasiveness* berbicara soal ruang. Para individu yang memakai penjelasan universal untuk kegagalan, mereka menyerah pada semua hal yang mereka miliki ketika kegagalan terjadi di suatu aspek. Sementara, mereka yang membuat penjelasan spesifik mungkin akan menyerah pada satu aspek kehidupannya, tetapi menunjukkan kekuatan di aspek-aspek kehidupan yang lainnya. Dalam menjelaskan peristiwa-peristiwa baik, individu yang tergolong *optimistic* berusaha menjelaskannya secara universal, sementara individu yang tergolong *pessimistic* menjelaskannya secara spesifik.

Pervasiveness dan *permanence* menentukan *hope* (harapan) dari seseorang. Seseorang dikatakan *hopeless*, jika dirinya membuat penjelasan terhadap peristiwa-peristiwa buruk yang dialaminya bersifat permanen dan universal. Sebaliknya, seseorang dikatakan *hopeful*, jika dirinya membuat penjelasan terhadap peristiwa-peristiwa yang dialaminya bersifat temporer dan spesifik.

Dimensi terakhir dari *explanatory style* adalah *personalization*. *Personalization* membahas mengenai apakah ketika hal-hal buruk terjadi, individu menyalahkan dirinya sendiri (*internalize*) atau menyalahkan orang lain atau keadaan (*externalize*). Mereka yang menyalahkan diri mereka sendiri ketika mereka gagal memiliki *low self-esteem* sebagai konsekuensinya, mereka merasa tidak berharga, tidak berbakat, dan tidak dicintai. Sementara orang-orang yang menyalahkan peristiwa eksternal tidak kehilangan *self-esteem* ketika peristiwa buruk terjadi. Ketika mengalami peristiwa-peristiwa baik, individu yang *optimistic* akan menjelaskan munculnya peristiwa-peristiwa baik tersebut dengan menghubungkan pada

hal-hal di dalam dirinya (internal), sementara individu yang pessimistic akan mengaitkannya dengan hal-hal di luar dirinya (external).

Dari ketiga dimensi dari *explanatory style*, bisa disimpulkan bahwa individu yang tergolong *pessimistic explanantory style* adalah individu yang dalam menjelaskan penyebab suatu peristiwa buruk, penjelasannya bersifat internal, permanen, dan universal. Sementara untuk peristiwa-peristiwa yang baik, individu yang *pessimistic explanantory style* cenderung memberikan penjelasan yang bersifat eksternal, temporer, dan spesifik. *Pessimistic explanantory style* menyebabkan munculnya *learned helplessness* dalam diri individu. (Seligman, 1990).

Mahasiswa yang tergolong *optimistic explanantory style* akan mampu untuk menampilkan penghayatan yang lebih adaptif ketika menghadapi peristiwa baik dan peristiwa buruk daripada mahasiswa yang tergolong *pessimistic explanantory style*. Perbedaan dalam cara memandang peristiwa ini dapat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi belajar. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mellina Hartono pada mahasiswa angkatan 2008 yang menunjukkan bahwa 72,68% mahasiswa dengan IPK yang tinggi memiliki *explanatory style* optimistis, sementara 77,78% mahasiswa dengan IPK yang rendah memiliki *explanatory style* pesimistis (Hartono, 2010).

Mahasiswa yang sedang mengontrak skripsi adalah mahasiswa yang telah berada pada masa akhir studinya. IPK yang dimiliki umumnya sudah tidak akan mengalami perubahan yang cukup signifikan. Mereka pun sudah melalui minimal 7 semester masa studi, sehingga sudah mengalami banyak peristiwa, baik keberhasilan maupun kegagalan, yang dapat membentuk *explanatory style* yang konsisten. Berdasarkan hal-hal tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *Explanatory Style* dengan IPK pada mahasiswa yang mengontrak skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.

II. Hipotesis

Terdapat hubungan antara *Explanatory Style* dengan IPK pada mahasiswa yang mengontrak skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.

III. Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian korelasional. Di dalam penelitian korelasional dilakukan pengukuran kekuatan dari hubungan antara dua atau lebih variabel

(Graziano & Raulin, 2000). Ukuran yang digunakan untuk mengetahui derajat hubungan dinamakan koefisien korelasi (Widiyanto, 2013).

Alat ukur *explanatory style* yang digunakan adalah *Attributional Style Questionnaire* (ASQ) (Seligman, 1990). Alat ukur ini terdiri atas 48 item berupa kuessioner yang menggambarkan bagaimana responden menjelaskan penyebab dari peristiwa baik dan peristiwa buruk yang mereka alami (*explanatory style*). Di dalam alat ukur ini, item-itemnya terbagi ke dalam tiga dimensi yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Ketiga dimensi tersebut masing-masing terbagi lagi menjadi dua yaitu untuk *bad events* (peristiwa-peristiwa buruk) dan *good events* (peristiwa-peristiwa baik), sehingga aspek-aspek yang diukur menjadi *permanence bad* (PmB), *permanence good* (PmG), *pervasiveness bad* (PvB), *pervasiveness good* (PvG), *personalization bad* (PsB), dan *personalization good* (PsG). Setiap item persoalan terdiri dari sebuah pernyataan yang menggambarkan suatu peristiwa dengan dua pilihan jawaban yang merupakan penyebab dari peristiwa tersebut. Semakin tinggi total skor untuk *bad events* maka semakin rendah tingkat optimisme untuk *bad events*. Semakin tinggi total skor untuk *good events*, maka semakin tinggi tingkat optimisme untuk *good events*. Total skor diperoleh melalui selisih *good events* dan *bad events*. Alat ukur diterjemahkan langsung oleh lembaga bahasa ke dalam bahasa Indonesia. Validitas alat ukur ditentukan dengan *content validity* yang dilakukan oleh empat orang ahli.

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) adalah ukuran yang menunjukkan prestasi mahasiswa mulai semester pertama sampai semester terakhir. Data IPK diperoleh melalui pengisian kuessioner oleh responden.

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Karakteristik responden adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha dan sedang mengontrak skripsi.

IV. Hasil dan Pembahasan

Responden yang berpartisipasi sebanyak 51 mahasiswa. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel I. Korelasi antara *Explanatory style* dengan IPK

Variabel	Sig.	α	Correlation Coef. dengan IPK	Kesimpulan
Explanatory Style	0,006	0,05	0,380	H ₀ ditolak

Koefisien korelasi antara *explanatory style* dan IPK adalah 0,380 dengan signifikansi 0,006. Hal ini berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *explanatory style* dengan IPK. Berdasarkan hal tersebut maka H_0 ditolak. Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui bahwa *explanatory style* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan IPK. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme dari mahasiswa yang sedang mengambil skripsi, maka semakin tinggi pula IPK dari mahasiswa.

Selain menjawab identifikasi masalah, peneliti pun melakukan uji korelasi antara dimensi-dimensi *explanatory style* (*permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*) dengan IPK, serta antara *good and bad events explanatory style* dengan IPK. Berdasarkan uji korelasi diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel II. Korelasi antara Dimensi *Explanatory style* dengan IPK

Dimensi	Sig.	α	Correlation Coef. dengan IPK	Kesimpulan
<i>Permanence Bad</i> (PmB)	0,015	0,05	- 0,337	Terdapat hubungan yang negatif
<i>Permanence Good</i> (PmG)	0,083	0,05	0,245	Tidak terdapat hubungan
<i>Pervasiveness Bad</i> (PvB)	0,140	0,05	- 0,209	Tidak terdapat hubungan
<i>Pervasiveness Good</i> (PvG)	0,083	0,05	0,245	Tidak terdapat hubungan
<i>Personalization Bad</i> (PsB)	0,656	0,05	0,064	Tidak terdapat hubungan
<i>Personalization Good</i> (PsG)	0,830	0,05	- 0,031	Tidak terdapat hubungan

Hasil uji korelasi IPK dengan dimensi *explanatory style* menunjukkan bahwa IPK memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan dimensi *permanence bad*, namun tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan dimensi-dimensi *explanatory style* lainnya. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin kuat penghayatan seorang mahasiswa dalam memandang bahwa peristiwa buruk yang dialami sebagai hal yang bersifat sementara, ia akan memiliki IPK yang semakin tinggi. Terkait tidak adanya dimensi *explanatory style*, kecuali *permanence bad*, yang memiliki hubungan yang signifikan dengan IPK, hal ini dapat disebabkan oleh kemungkinan bahwa dimensi *permanence bad* memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dimensi-dimensi lainnya. Walaupun demikian, hal ini masih perlu dibuktikan dengan studi kontribusi atau uji pengaruh.

Tabel III. Korelasi antara *Good and Bad Events Explanatory Style* dengan IPK

Dimensi	Sig.	α	Correlation Coef. dengan IPK	Kesimpulan
<i>Bad events</i>	0,014	0,05	- 0,343	Terdapat hubungan yang negatif
<i>Good events</i>	0,080	0,05	0,248	Tidak terdapat hubungan

Hasil uji korelasi IPK dengan *good and bad events explanatory style* menunjukkan bahwa IPK memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *bad events*. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin optimis mahasiswa dalam memandang *bad events* maka IPK yang dimiliki akan semakin tinggi. Penghayatan mahasiswa mengenai *good events* tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap IPK.

V. Simpulan dan Saran

5.1 Simpulan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. *Explanatory style* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan IPK pada mahasiswa yang mengontrak skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.
2. Diantara dimensi-dimensi *explanatory style*, hanya dimensi *Permanence Bad* (PmB) yang memiliki hubungan yang signifikan dengan IPK dengan arah hubungan negatif.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *bad events explanatory style* dengan IPK.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Untuk peneliti selanjutnya yang berminat untuk meneliti dengan variabel dan metode serupa dapat meneliti dengan jumlah sampel yang lebih banyak.
2. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kontribusi dari dimensi-dimensi *explanatory style* terhadap *explanatory style* dan terhadap prestasi.
3. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara *bad events explanatory style* dengan IPK dengan memperbanyak jumlah sampel.

5.2.2 Saran Praktis

1. Pihak fakultas disarankan untuk lebih menggiatkan upaya-upaya yang dapat meningkatkan *explanatory style* yang optimis pada diri mahasiswa. Hal ini dapat dilakukan melalui konseling mahasiswa dengan dosen wali dan secara rutin memberikan pesan-pesan motivasional di forum-forum yang sering dikunjungi mahasiswa.

2. Mahasiswa diharapkan dapat lebih membiasakan diri untuk memandang permasalahan dan kegagalan di dalam kehidupan dengan cara yang lebih positif dan optimis. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memperbanyak pengalaman berbagi cerita keberhasilan dan kegagalan dengan orang lain, sehingga tidak merasa sendiri dan dapat saling menguatkan dan memberi harapan.
3. Keluarga mahasiswa, khususnya orang tua, diharapkan untuk menghindari memberikan kritik yang berlebihan berkaitan dengan pencapaian prestasi kuliah anak-anaknya. Orang tua sebaiknya dapat lebih berperan dalam mengarahkan mahasiswa agar selalu berpikir optimis dalam menghadapi studi.

VI. Daftar Pustaka

- Arif, Iman Setiadi. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Graziano, A.M. & Raulin, M. L. (2000). *Research Methods: A Process of Inquiry*. Needham Heights: Allyn & Bacon
- Hartono, Mellina. (2010). *Studi Deskriptif mengenai Explanatory Style pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2008 Universitas "X" Bandung dengan IPK Tinggi dan Rendah*. Skripsi, Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha
- Seligman, Martin E. P. (1990). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books
- Widiyanto, Mikha A. (2013). *Statistika Terapan: Konsep & Aplikasi SPSS dalam Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi & Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo