



JURNAL BASICEDU

Volume 6 Nomor 3 Tahun 2022 Halaman 5447 - 5455

Research & Learning in Elementary Education

<https://jbasic.org/index.php/basicedu>



Berpikir Positif dan Kepercayaan Diri Terhadap Kualitas Hidup

Ayunda Ramadhani^{1✉}, Fatina Ulfia²

University Mulawarman, Indonesia^{1,2}

E-mail: Ayunda.ramadhani@fisip.unmul.ac.id¹, fatinaulfia.y@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh berpikir positif dan kepercayaan diri terhadap kualitas hidup mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 106 mahasiswa Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Mulawarman yang dipilih dengan menggunakan teknik simple random sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan skala kualitas hidup, berpikir positif, dan kepercayaan diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda. Data yang terkumpul dianalisis dengan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 21.0 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh yang signifikan berpikir positif dan kepercayaan diri terhadap kualitas hidup dengan nilai F hitung = 83.529 > F tabel = 3,09 dan nilai p = 0.000 serta memiliki kontribusi pengaruh (R^2) sebesar 61.9%; (2) terdapat pengaruh positif dan signifikan berpikir positif terhadap kualitas hidup dengan nilai koefisien beta (β) = 0.697, t hitung = 6.854 > t tabel = 1.983, dan nilai p = 0.000 ($p < 0.05$); (3) tidak terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap kualitas hidup dengan nilai koefisien beta (β) = 0.109, t hitung = 1.069 < t tabel 1.983, dan nilai p = 0.288 ($p > 0.05$).

Kata Kunci: kualitas hidup, berpikir positif, kepercayaan diri.

Abstract

This study aims to determine the effect of positive thinking and self-confidence on the quality of life of students. This research method uses a quantitative approach. The subjects of this study were 106 students of the Faculty of Fisheries and Marine Sciences, Mulawarman University who were selected using simple random sampling technique. The data collection method used is a scale of quality of life, positive thinking, and self-confidence. The data analysis technique used is multiple linear regression. The collected data were analyzed with the help of the Statistical Package for Social Science (SPSS) program version 21.0 for windows. The results showed that: (1) there was a significant effect of positive thinking and self-confidence on the quality of life with a calculated F value = 83,529 > F table = 3.09 and a p value = 0.000 and had an influence contribution (R^2) of 61.9%; (2) there is a positive and significant effect of positive thinking on the quality of life with a coefficient of beta (β) = 0.697, t count = 6.854 > t table = 1.983, and p value = 0.000 ($p < 0.05$); (3) there is no effect of self-confidence on the quality of life with a coefficient of beta (β) = 0.109, t count = 1.069 < t table 1.983, and p value = 0.288 ($p > 0.05$).

Keywords: quality of life, positive thinking, self-confidence.

Copyright (c) 2022 Ayunda Ramadhani, Fatina Ulfia

✉ Corresponding author :

Email : Ayunda.ramadhani@fisip.unmul.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2762>

ISSN 2580-3735 (Media Cetak)

ISSN 2580-1147 (Media Online)

Jurnal Basicedu Vol 6 No 3 Tahun 2022
p-ISSN 2580-3735 e-ISSN 2580-1147

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah generasi pengubah bangsa menjadi lebih baik, mahasiswa dapat menjadi generasi penerus bangsa jika mahasiswa memiliki kualitas akademik dan memiliki karakter yang baik (Sagoro, 2013). Mahasiswa cenderung melakukan banyak kegiatan di kampus, namun setelah adanya kebijakan mengenai pembelajaran dilakukan secara daring dikarenakan pandemi covid-19 menyebabkan mahasiswa mulai menimbulkan beban pikiran dan stres akibat permasalahan yang terjadi selama pembelajaran daring. Menurut Ambarwati dkk. (2017) mahasiswa tidak dapat menghindari stres yang disebabkan oleh banyak tanggung jawab, seperti tugas kuliah yang harus segera diselesaikan. Stres yang dialami mahasiswa mengakibatkan kesejahteraan psikologisnya menjadi menurun sehingga kualitas hidup mahasiswa juga akan menurun. Menurut Rohmah dkk. (2012) stres berperan dalam penurunan kualitas hidup individu apabila tidak mendapatkan tingkat kepuasan dalam hidup.

Kualitas hidup merupakan kondisi yang memungkinkan seseorang memperoleh kepuasan atau kenikmatan dalam kehidupan sehari-hari (Fadlilah, 2019). Seseorang yang menikmati kehidupannya tentu sangat berpengaruh terhadap kualitas hidupnya. Zainuddin dkk. (2015) menjelaskan bahwa penerimaan dan kepuasan pada kondisi diri pada individu berhubungan dengan kesejahteraan kualitas hidupnya. Kesejahteraan kualitas hidup seseorang akan terjadi jika individu memaknai setiap kebermaknaan hidupnya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawati dkk. (2017) yaitu seseorang dengan kualitas hidup yang baik, berarti bahwa individu tersebut memaknai setiap proses kehidupan yang dijalannya dengan baik. Seseorang akan memiliki kualitas hidup yang baik apabila dirinya mampu menerima dan memaknai segala bentuk hidupnya dengan baik sehingga terciptanya kesejahteraan kualitas hidup yang baik.

Kehidupan seseorang akan berkualitas apabila dipengaruhi oleh pemikiran positif dari individu itu sendiri. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nikmanesh dan Mirkazehi (2020) yang menunjukkan bahwa kualitas hidup seseorang dipengaruhi oleh bagaimana cara seseorang tersebut dalam berpikir positif. Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka semakin tinggi tingkat mahasiswa dalam berpikir positif maka kualitas hidupnya juga akan ikut meningkat. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat berpikir positif mahasiswa maka kualitas hidupnya juga akan menurun. Berdasarkan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Kurniasari dan Leonardi (2013) menjelaskan bahwa kualitas hidup dipengaruhi secara positif oleh pikiran individu.

Kolin dkk. (2016) menjelaskan bahwa kualitas hidup individu akan semakin meningkat apabila tingkat berpikir positifnya baik. Berpikir positif akan membuat individu lebih optimis tentang kehidupannya. Orang yang berpikiran positif cenderung lebih optimis tentang kehidupan, adapun orang yang tidak berpikiran positif akan merasa sulit hidup, yang tentunya akan berdampak mengenai masalah mental bahkan fisik (Nurmayasari & Murusdi, 2015). Menurut Anggraini dkk. (2017) berpikir positif adalah kemampuan menilai dari segi positif, oleh karena itu apabila kemampuan atau kebiasaan menilai individu dari segi positif terbentuk, maka berpikir positif akan meningkat. Berpikir positif akan memengaruhi kehidupan manusia, diantaranya seperti menjalani hidup bahagia, memandang hidup secara positif, memikirkan seseorang dan hal-hal positif dalam hidup, memberikan energi positif kepada orang lain, mengurangi stres, rasa sakit dan depresi, serta membangun harga diri (Nikmanesh & Mirkazehi, 2020).

Berpikir positif pada diri individu dapat didukung oleh lingkungan sekitarnya terutama keluarga. Menurut Sinuraya (2016) dukungan keluarga dan lingkungan sekitar dapat membuat individu merasa diperhatikan dan aman, sehingga meningkatkan kualitas hidup, mental dan fisik yang baik. Mahasiswa sendiri membutuhkan dukungan lingkungan agar tetap bertahan dan berpikir positif, terlebih saat pandemi seperti sekarang ini, mahasiswa sedang melakukan pembelajaran secara daring sehingga tekanan yang dirasakan mahasiswa menjadi lebih besar dari sebelumnya.

Kualitas hidup juga dipengaruhi oleh kepercayaan diri seseorang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mirhan dan Jusuf (2016) menjelaskan bahwa kualitas hidup dipengaruhi oleh kepercayaan diri

yang muncul dari dalam diri individu. Kualitas hidup dapat dipengaruhi oleh kepercayaan diri individu apabila mampu memahami potensi yang dimilikinya. Menurut Vega dkk. (2019) kepercayaan diri adalah kemampuan seseorang dalam memahami dan yakin pada kapasitas dirinya, mencapai impian yang diinginkan, tidak cemas saat bertindak, ramah dan sopan saat berinteraksi dan percaya terhadap kemampuan dirinya. Kepercayaan diri mampu membawa hal yang positif pada diri individu sehingga lebih berani dan tidak merasa terkekang dan merasa jauh dari lingkungan disekitarnya.

Kepercayaan diri dirasa perlu untuk dimiliki oleh seorang mahasiswa, terutama dimasa pandemi covid-19 seperti sekarang ini. Pembelajaran daring yang sedang dijalani saat ini, mahasiswa seharusnya dapat lebih percaya diri dalam mengutarakan pendapatnya terutama saat proses belajar daring itu berlangsung. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Komara (2016) menjelaskan bahwa semakin kepercayaan diri mahasiswa meningkat maka proses pembelajaran yang dijalannya juga akan ikut meningkat. Selama pembelajaran secara daring, mahasiswa justru sedikit lebih percaya diri dalam mengungkapkan argumennya. Menurut Misran dan Yunus (2020) mahasiswa akan lebih aktif dan percaya diri bertanya pada dosen saat pembelajaran daring tanpa rasa malu, dibandingkan dengan tatap muka, mahasiswa akan lebih segan untuk bertanya dan cenderung lebih banyak diam selama pembelajaran. Mahasiswa dengan rasa percaya diri yang cukup akan mampu meminimalisir kecemasan selama berbicara, dan mahasiswa tersebut dapat merespon proses bicarannya secara positif (Wahyuni, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mirhan dan Jusuf (2016) kepercayaan diri seseorang terbentuk berdasarkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya dan mampu untuk melakukan banyak hal dengan kemampuan tersebut dengan hasil yang baik untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Hasil penelitian lain yang telah dilakukan Shafae dkk. (2018) didapatkan hasil bahwa kualitas hidup dipengaruhi oleh kepercayaan diri dari individu itu sendiri. Hasil penelitian terdahulu ini menjelaskan bahwa semakin tingkat kepercayaan diri seseorang itu tinggi maka kualitas hidupnya juga akan tinggi, dan sebaliknya semakin rendah tingkat kepercayaan diri pada seseorang, maka kualitas hidupnya juga akan rendah.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan metode kuantitatif. Dengan variabel terikat kualitas hidup dan variabel bebas berpikir positif dan kepercayaan diri.

Subjek Penelitian

Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 106 mahasiswa Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Mulawarman. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini merupakan *probability sampling*, sedangkan untuk penentuan sampel penelitian menggunakan *Simple Random Sampling*, yaitu anggota sampel dipilih secara acak dari populasi tanpa memerhatikan kelas atau elemen dalam populasi (Sugiyono, 2015). Menurut Hadi (2016), secara random sampling semua individu dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat ukur penelitian berupa skala likert. Terdapat tiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kualitas hidup, skala berpikir positif, dan skala kepercayaan diri. Sugiyono (2012) menjelaskan bahwa pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala tipe likert, yang dapat mengukur perilaku, pendapat, dan wawasan seseorang atau sekelompok orang terhadap fenomena sosial. Skala pengukuran tipe likert memiliki dua ciri yaitu, *favorable* atau positif mendukung pernyataan dan *unfavorable* atau negatif yang tidak mendukung pernyataan. Setiap pernyataan terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, ragu-ragu, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai.

Proses pengolahan data dimulai dengan pengujian validitas dan reliabilitas masing-masing skala variabel dalam penelitian ini. Pada skala kualitas hidup, terdapat 3 aitem yang gugur dari 32 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0.799. Skala berpikir positif, terdapat 2 aitem yang gugur dari 32 aitem dengan nilai reliabilitas 0.838. Skala kepercayaan diri terdapat 2 aitem yang gugur dari 36 aitem dengan nilai reliabilitas 0.910.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk melakukan pengolahan data penelitian adalah penggunaan analisis regresi linier berganda untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dan kemampuan prediksi kedua variabel bebas berpikir positif dan kepercayaan diri terhadap variabel tergantung kualitas hidup. Seluruh teknik analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer Windows SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 21.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif data dan menggambarkan kondisi sebaran data pada mahasiswa Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Mulawarman. *Mean* empirik dan *mean* hipotetik diperoleh dari respon sampel penelitian melalui tiga skala penelitian yaitu skala kualitas hidup, berpikir positif, dan kepercayaan diri.

Tabel 1. Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Status
Kualitas Hidup	108.76	87	Tinggi
Berpikir Positif	108.30	90	Tinggi
Kepercayaan Diri	126.58	102	Tinggi

Berdasarkan tabel 1 di atas, terlihat bahwa sebaran data secara umum pada subjek penelitian mahasiswa Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Mulawarman. Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala kualitas hidup mahasiswa diperoleh *mean* empirik 108.76 lebih besar dari *mean* hipotetik 87 dengan status tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki kualitas hidup yang tinggi.

Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala berpikir positif diperoleh *mean* empirik 108.30 lebih besar dari *mean* hipotetik 90 dengan status tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki pemikiran positif yang tinggi.

Berdasarkan dilihat hasil pengukuran melalui skala kepercayaan diri diperoleh *mean* empirik 126.58 lebih besar dari *mean* hipotetik 102 dengan status tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Sebelum melakukan analisis data dalam uji hipotesis, perlu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji asumsi data penelitian adalah sebagai berikut:

Uji Normalitas

Uji normalitas dapat dilakukan dengan membandingkan probabilitas Kolmogorov-Smirnov dengan nilai sebesar 0.05 (5%). Menurut Santoso (2012), kaidah yang digunakan pada uji normalitas adalah jika $p > 0.05$ maka sebaran data normal, dan sebaliknya apabila $p < 0.05$ maka sebaran data tidak normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	z	P	Keterangan
Kualitas Hidup	0.101	0.010	Normal

Berpikir Positif	0.078	0.114	Normal
Kepercayaan Diri	0.068	0.200	Normal

Berdasarkan tabel 2 di atas maka dapat disimpulkan bahwa dari ketiga variabel yaitu kualitas hidup, berpikir positif, dan kepercayaan diri memiliki sebaran data normal karena memiliki nilai $p > 0.05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka analisis data dalam penelitian dapat dilakukan secara parametrik karena syarat sebaran data penelitian uji asumsi normalitas terpenuhi.

Uji Linearitas

Santoso (2012) mengungkapkan bahwa linearitas merupakan keadaan dimana hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen bersifat linear (garis lurus) dalam *range* variabel independen tertentu. Kaidah yang digunakan dalam uji linearitas yaitu apabila nilai *deviant from linearity* $p > 0.05$ dan nilai F tabel pada taraf signifikansi 5% atau 0.05, maka hubungan dinyatakan linear (Gunawan, 2013).

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	f-hit	f-tab	P	Ket
Kualitas Hidup – Berpikir Positif	0.658	3.09	0.918	Linear
Kualitas Hidup – Kepercayaan Diri	2.151	3.09	0.003	Linear

Berdasarkan tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa antar variabel kualitas hidup dan berpikir positif, serta variabel kualitas hidup dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang linear ($p < 0.05$).

Setelah melakukan uji asumsi, maka dilakukan uji hipotesis analisis model regresi berganda. Hasil pengujian model regresi penuh berdasarkan variabel berpikir positif dan kepercayaan diri terhadap kualitas hidup secara bersama-sama didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F-hit	F-tab	R ²	P
Kualitas Hidup (Y)				
Berpikir Positif (X1)	83.529	3.09	0.619	0.000
Kepercayaan Diri (X2)				

Berdasarkan tabel 4 di atas, didapatkan hasil yang menunjukkan F hitung $>$ F tabel dan $p < 0.05$ yang artinya bahwa berpikir positif dan kepercayaan diri terhadap kualitas hidup memiliki pengaruh yang signifikan dengan nilai $F = 83.529$, $R^2 = 0.619$, dan $p = 0.000$. Hal tersebut bermakna bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Kemudian dari hasil analisis regresi secara bertahap dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	t-hit	t-tab	p
Berpikir Positif (X1)				
Kualitas Hidup (Y)	0.697	6.854	1.983	0.000
Kepercayaan Diri (X2)				
Kualitas Hidup (Y)	0.109	1.069	1.983	0.0288

Berdasarkan hasil tabel 5 di atas, dapat diketahui bahwa t hitung $>$ t tabel dan nilai $p < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh positif dan signifikan berpikir positif terhadap kualitas hidup dengan nilai koefisien beta (β) = 0.697, t hitung = 6.854, dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Kemudian kepercayaan diri terhadap kualitas

hidup menunjukkan t hitung $<$ t tabel yang artinya tidak terdapat pengaruh dengan nilai koefisien beta (β) = 0.109, t hitung = 1.069, dan p = 0.288 ($p > 0.05$).

PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh berpikir positif dan kepercayaan diri terhadap kualitas hidup mahasiswa di Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Mulawarman. Berdasarkan uji hipotesis model analisis regresi penuh, ditemukan bahwa hipotesis mayor penelitian ini diterima yaitu berpikir positif dan kepercayaan diri berpengaruh terhadap kualitas hidup mahasiswa. Kontribusi pengaruh (R^2) adalah sebesar 0.619 yang berarti bahwa sebesar 61.9% variasi kualitas hidup dapat dijelaskan oleh berpikir positif dan kepercayaan diri. Menurut Sugiyono (2014) interval koefisien pada rentang 0.600-0.799 masuk dalam kategori kuat. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengaruh dari berpikir positif dan kepercayaan diri terhadap kualitas hidup termasuk dalam kategori kuat.

Berdasarkan hasil penelitian hal ini sejalan dengan faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup menurut sinuraya (2016) yaitu dari dalam diri individu, dimana bentuk perasaan seperti rasa cemas, khawatir, senang, dan bahagia serta pengaruh dari lingkungan sekitar seseorang dapat memengaruhi kualitas hidupnya. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Diatmi dan Fridari (2014) juga menjelaskan bahwa kualitas hidup dipengaruhi oleh faktor internal dari dalam diri individu yakni kondisi perasaan seperti senang atau sedih serta faktor eksternal yaitu dari lingkungan sekitarnya. Faktor-faktor kualitas hidup tersebut sesuai dengan temuan hasil penelitian ini yang mengungkap terdapat pengaruh berpikir positif dan kepercayaan diri terhadap kualitas hidup.

Berdasarkan hipotesis kedua yaitu terdapat pengaruh berpikir positif terhadap kualitas hidup mahasiswa menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nikmanesh dan Mirkazehi (2020) mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat berpikir positif seseorang maka kualitas hidupnya juga akan meningkat.

Penelitian terdahulu lain yang mendukung hasil temuan penelitian ini juga dilakukan oleh Kolin dkk. (2016) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan berpikir positif terhadap kualitas hidup seseorang. Hasil penelitian terdahulu ini memiliki makna bahwa semakin tinggi tingkat berpikir positif individu maka semakin tinggi pula kualitas hidupnya, sebaliknya semakin rendah tingkat berpikir positif individu maka kualitas hidupnya juga akan menurun.

Berpikir positif ditandai dengan kemampuan menilai sesuatu dari segi positif (Anggraini dkk., 2017). Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tentama (2014) menjelaskan bahwa individu yang sering melihat sesuatu dari segi positif akan meningkatkan kemampuan dan kebiasaannya untuk melihat segala sesuatu secara positif. Berdasarkan hal tersebut individu yang terbiasa melihat sesuatu secara positif maka akan lebih membantu meningkatkan dirinya. Suatu usaha untuk mengisi pikiran dengan hal yang positif merupakan bentuk usaha dari individu untuk berpikir positif (Adriansyah dkk., 2015).

Pada hipotesis ketiga yaitu tidak terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap kualitas hidup mahasiswa. Menurut Widjaja (2016) terdapat faktor yang memengaruhi kepercayaan diri yaitu salah satu nya dukungan dari lingkungan atau keluarga yang ditandai dengan memberikan dorongan positif terhadap individu untuk lebih mampu mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Selain dari lingkungan kepercayaan diri juga bisa meningkat dari dalam diri individu itu sendiri. Menurut Purnomo dan Harmiyanto (2016) kepercayaan diri dapat terbentuk dari dalam diri individu itu sendiri dengan cenderung berpikir secara realistis terhadap kemampuannya sehingga akan membuat individu tersebut lebih mudah dalam mencapai tujuan yang diinginkannya.

Menurut Wahyuni (2013) mahasiswa dengan rasa percaya diri dapat lebih mudah untuk meminimalisir kesalahan terutama selama berbicara, dan merespon suatu hal. Mahasiswa dengan kepercayaan diri akan dapat

menjalankan kehidupan dengan kemampuan yang dimilikinya dengan baik, serta meyakini kelebihan yang dimilikinya mampu membuatnya melakukan banyak hal (Mirhan & Jusuf, 2016).

Faktor yang memengaruhi kepercayaan diri salah satunya yaitu dari dukungan keluarga. Kepercayaan diri seseorang akan meningkat apabila didukung oleh lingkungan sekitarnya dikarenakan akan merasa aman dan diperhatikan (Sinuraya, 2016). Selain dari dukungan lingkungan sekitarnya kepercayaan diri seseorang juga akan terbentuk dari dalam dirinya sendiri. Menurut Vega dkk. (2019) terbentuknya kepercayaan diri itu berdasarkan dari dirinya sendiri dimana individu percaya terhadap kemampuannya dan tidak takut dalam mengambil keputusan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mirhan dan Jusuf (2016) mengungkapkan kepercayaan diri seseorang terbentuk berdasarkan keyakinan terhadap kelebihan yang dimilikinya.

Berdasarkan uji deskriptif diketahui bahwa secara keseluruhan gambaran sebaran data subjek penelitian Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Mulawarman menunjukkan bahwa subjek penelitian termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Mulawarman memiliki kualitas hidup, berpikir positif, dan kepercayaan diri yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh berpikir positif dan kepercayaan diri terhadap kualitas hidup pada mahasiswa Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Mulawarman yaitu sebesar 61.9% sedangkan sisanya 38,1 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan berpikir positif dan kepercayaan diri terhadap kualitas hidup.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan berpikir positif terhadap kualitas hidup.
3. Tidak terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap kualitas hidup.

SARAN

Bagi mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan tingkat berpikir positifnya seperti mengurangi pikiran negatif, berpikir positif dalam melihat suatu permasalahan, melihat sesuatu dari segi positif, dan mencari tahu terlebih dahulu inti dari permasalahan.

Bagi lingkungan keluarga diharapkan memberikan dukungan moral serta menjadi *support system* yang baik untuk subjek, serta disarankan untuk memberikan dukungan positif, mendukung minat dan bakat subjek serta membantu meningkatkan kepercayaan diri subjek dengan terus berpikir positif terhadap apa yang akan dilakukan oleh mahasiswa kedepannya.

Bagi peneliti selanjutnya, lebih menspesifikasikan fenomena mengenai penelitian ini. Disarankan juga untuk mengembangkan penelitian dengan karakteristik subjek yang lebih spesifik, data yang lebih lengkap, serta mengajukan pertanyaan yang lebih terbuka pada tahap wawancara. Kedepannya juga diharapkan untuk dapat digunakan sebagai sumber data dan rujukan untuk penelitian, serta dilakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan informasi yang lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2017). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (Cbt), Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Depan (Mhmmmd) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikoislamika*, 14(1), 5–14. Diakses Dari [Http://E-Journals.Unmul.Ac.Id](http://E-Journals.Unmul.Ac.Id)

- 5454 *Berpikir Positif dan Kepercayaan Diri Terhadap Kualitas Hidup – Ayunda Ramadhani, Fatina Ulfia*
DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2762>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40–47. <https://doi.org/10.26714/Jkj.5.1.2017.40-47>
- Anggraini, Y., Syaf, A., & Murni, A. (2017). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa. *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 31-38. Diakses Dari [Http://Jurnal.Univrab.Ac.Id](http://Jurnal.Univrab.Ac.Id)
- Diatmi, K., & Fridari, I. G. A. D. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Pada Orang Dengan Hiv Dan Aids (Odha) Di Yayasan Spirit Paramacitta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 353–362. <https://doi.org/10.24843/Jpu.2014.V01.I02.P14>
- Fadlilah, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 284–290. Diakses Dari <http://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/jk>
- Gunawan, I. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori Dan Pratik*. Bumi Aksara.
- Hadi, Sutrisno. 2015. *Statistika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Kolin, M. Y. K., Warjiman, & Mahdalena. (2016). Kualitas Hidup Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Tahun 2014. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 1(1), 137- 142. . <https://doi.org/10.51143/jksi.v1i1.21>
- Komara, I. B. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Dan Perencanaan Karir Siswa. *Psikopedagogia*, 5(1), 33-42. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4474>
- Kurniasari, K., & Leonardi, T. (2013). Kualitas Perempuan Lanjut Usia Yang Melajang. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 2(3), 152–159. Diakses Dari <http://journal.unair.ac.id/jppp>
- Mirhan, & Jusuf, J. B. K. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 86-96. Diakses Dari <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/9499>
- Misran, & Yunus, U. I. (2020). Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19. *Journal Of Islamic Education Management*, 5(2), 125–136. <https://doi.org/10.21093/twt.v7i3.2624>
- Nikmaniseh, Z., & Mirkazehi, L. (2020). The Effectiveness Of Positive Thinking Training In Quality Of Life And Emotion Regulation Among Patient With Multiple Sclerosis. *Journal Of Research And Health*, 10(4), 207-216. <https://doi.org/10.32598/jrh.10.4.363.7>
- Nurmayasari, K., & Murusdi, H. (2015). Hubungan Antara Berpikir Positif Dan Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas X Smk Koperasi Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1), 8-15. Diakses Dari <http://journal.uad.ac.id/index.php/empathy>
- Rohmah, A. I. N., Purwaningsih, & Bariyah, K. (2012). Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 120–132. <https://doi.org/10.22219/jk.v3i2.2589>
- Sagoro, E. M. (2013). Pensinergian Mahasiswa, Dosen, Dan Lembaga Dalam Pencegahan Kecurangan Akademik Mahasiswa Akutansi. *Jurnal Pendidikan Akutansi Indonesia*, 11(2), 54–67. <https://doi.org/10.21831/jpai.v11i2.1691>
- Santoso, S. (2012). *Panduan Lengkap Spss Versi 20*. Pt Elex Media Komputindo.
- Sinuraya, E. (2016). Kualitas Hidup Penderita Kanker Payudara (Ca Mamae) Di Poli Onkologi Rsu Dr. Pirngadi Medan. *Jurnal Riset Hesti Medan*, 1(1), 51-56. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v1i1.8>
- Setiawati, E., Ph, L., & Susanti, Y. (2017). Hubungan Konsep Diri Dengan Kualitas Hidup Anak Usia Sekolah Pada Keluarga Buruh Migran Internasional. *Indonesian Journal For Health Sciences*, 1(2), 21–28. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i2.628>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Alfabeta.
- Shafae, F. S., Mirghafourvand, M., Harischi, S., Esfahani, A., & Amirzehni, J. (2018). Self-Confidence And Quality Of Life In Women Undergoing Treatment For Breast Cancer. *Asian Pacific Journal Of Cancer Prevention*, 19(3), 733–740. <https://doi.org/10.22034/apjcp.2018.19.3.733>

5455 *Berpikir Positif dan Kepercayaan Diri Terhadap Kualitas Hidup – Ayunda Ramadhani, Fatina Ulfia*
DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2762>

Purnomo, D. P., & Harmiyanto. (2016). Hubungan Keterampilan Komunikasi Interpersonaldan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Sman 1 Garum Kabupaten Blitar. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 55–59. <https://doi.org/10.17977/Um001v1i22016p055>

Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo*, 1(4), 220–227. Diakses Dari [Http://E-Journals.Unmul.Ac.Id/Index.Php](http://E-Journals.Unmul.Ac.Id/Index.Php)